叶兴阳Yeh

双语音标有声读物

叶兴阳

双音阅读英语教育创始人

双语音标阅读创始人

注音阅读英语教育之父

注音阅读英语教育之父

叶兴阳双语音标有声读物

双语对照 · 音标注音 · 有声同步

编者：*叶兴阳*

内容来源：*公共领域英文原著*

适用对象：*英语学习者、教师、研究者*

版本日期：*2025 年*

目录

共 2 个章节

1. 家庭用餐中的坚果：消费者指南(nuts In Family Meals A Guide For Consumers) 000001

2. 家庭用餐中的坚果：消费者指南(nuts In Family Meals A Guide For Consumers) 000002

使用说明

- 本目录为大字打印优化版本，正文字号 18pt，适合纸质阅读
- 电子版请访问对应 HTML 文件，支持语音播放功能
- 建议双面打印，左侧留白已优化，便于装订
- 章节标题已按字母顺序排列，便于快速查找

家庭用餐中的坚果：消费者指南(Nuts in Family Meals A Guide for Consumers)

[nʌts]	[ɪn]	['fæməli]	[miːlz]
NUTS	**IN**	**FAMILY**	**MEALS**
坚果	在	家庭	餐

家庭餐食中的坚果

[ə; eɪ]	[gaɪd]	[fɔː(r); fə(r)]	[kən'sjuːməz]
A	**GUIDE**	**FOR**	**CONSUMERS**
一个	指导	为了	消费者

消费者指南

[juˈnaɪtɪd]	[steɪts]	[dɪˈpɑːtmənt]	[ɒv; əv]	['ægrɪkʌltʃə(r)]
UNITED	**STATES**	**DEPARTMENT**	**OF**	**AGRICULTURE**
团结的	各州	部门	的	农业

美国农业部

[həʊm]	[ænd; ənd]	['gɑːd(ə)n]	['bʊlətɪn]	['nʌmbə(r)]	-
HOME	**AND**	**GARDEN**	**BULLETIN**	**NUMBER**	**176**
家	和	花园	公告	数字	-

家居园艺简报第176期

[prɪˈpeəd]	[baɪ]
PREPARED	**BY**
准备	经过

编制

['saɪəns]	[ænd; ənd]	[ˌedʒuˈkeɪʃ(ə)n]	[ədˌmɪnɪˈstreɪʃ(ə)n]
SCIENCE	**AND**	**EDUCATION**	**ADMINISTRATION**
科学	和	教育	行政

科学与教育管理

['kɒntents]
CONTENTS
内容

内容

[peɪdʒ]
Page
页

页

['baɪɪŋ]	nuts1
Buying	**nuts1**
购买	nuts1

买坚果1

[kaɪndz]	available1
Kinds	**available1**
种类	available1

可供选择的种类1

[haʊ]	[nʌts]	[ɑː(r); ə(r)]	marketed2
How	**nuts**	**are**	**marketed2**
如何	坚果	是	marketed2

坚果是如何销售的？2

Cost2
Cost2
Cost2

成本2

[fɔːm] [tuː; tə] buy2
Form **to** **buy2**
形式 到 buy2

购买表格2

[saɪnz] [ɒv; əv] quality3
Signs **of** **quality3**
标志 的 quality3

质量标志3

[ə'maʊnt] [tuː; tə] buy3
Amount **to** **buy3**
数量 到 buy3

购买数量3

['stɔːrɪŋ] nuts3
Storing **nuts3**
存储 nuts3

储存坚果3

[prɪ'peərɪŋ] [nʌts] [fɔː(r); fə(r)] use4
Preparing **nuts** **for** **use4**
准备 坚果 为了 use4

准备坚果以供使用4

['ʃelɪŋ] nuts4
Shelling **nuts4**
炮击 nuts4

剥坚果4

[rɪ'muːvɪŋ] skins4
Removing **skins4**
移除 skins4

去除皮肤4

['rəʊstɪŋ] [ɔː(r)] ['təʊstɪŋ] nuts5
Roasting **or** **toasting** **nuts5**
烘焙 或者 祝酒 nuts5

烘烤或焙烤坚果5

['kʌtɪŋ] nuts5
Cutting **nuts5**
切割 nuts5

切坚果5

Recipes5
Recipes5
Recipes5

食谱5

['ɪndeks][tuː; tə] recipes14
Index **to** **recipes14**
指数 到 recipes14

食谱索引14

[prɪ'peəd] [baɪ]
Prepared **by**
准备 经过

编制

[kən'sjuːmə(r)][ænd; ənd] [fuːd] [ˌiːkə'nɒmɪks] ['ɪnstɪtjuːt]
Consumer **and** **Food** **Economics** **Institute**
消费者 和 食物 经济学 研究所

消费者与食品经济研究所

['saɪəns] [ænd; ənd][ˌedʒu'keɪʃ(ə)n][ədˌmɪnɪ'streɪʃ(ə)n]
Science **and** **Education** **Administration**
科学 和 教育 行政

科学与教育管理

[ɒn]['dʒænjuəri] - , - , [fɔː(r)]['juː'ɛsˌdiː'eɪ]['eɪdʒənsiz] — [ˌægrɪ'kʌltʃərəl] [rɪ'sɜːtʃ] ['sɜːvɪs] ([ɑːz]) ,
On **January** **24** **,** **1978** **,** **four** **USDA** **Agencies** **—** **Agricultural** **Research** **Service** **(** **ARS** **)** **,**
在 一月 - , - , 四 美国农业部 机构 — 农业 研究 服务 (农业研究) ,
[kəʊ'ɒpərətɪv] [steɪt] [rɪ'sɜːtʃ] ['sɜːvɪs] (['siːˌɛsˌɑːr'ɛs]) ,
Cooperative **State** **Research** **Service** **(** **CSRS** **)** **,**
合作社 状态 研究 服务 (CSRS) ,

1978年1月24日，美国农业部下属的四个机构——农业研究局（ARS）、合作州研究局（CSRS）

[ɪk'stenʃ(ə)n] ['sɜːvɪs] ([iːz]) , [ænd; ənd][ðə; ðɪ]['næʃ(ə)nəl][ˌægrɪ'kʌltʃərəl]['laɪbrəri] ([næl]) — [mɜːdʒd] [tuː; tə]
Extension **Service** **(** **ES** **)** **,** **and** **the** **National** **Agricultural** **Library** **(** **NAL** **)** **—** **merged** **to**
扩大 服务 (ES) , 和 这 国家的 农业 图书馆 (纳尔) — 合并 到
[bɪ'kʌm] [ə; eɪ] [njuː] [ˌɔːgənaɪ'zeɪʃn] ,
become **a** **new** **organization** **,**
变得 一个 新的 组织 ,

推广服务处（ES）和国家农业图书馆（NAL）合并成为一个新的组织，

[ðə; ðɪ] ['saɪəns] [ænd; ənd][ˌedʒu'keɪʃ(ə)n][ədˌmɪnɪ'streɪʃ(ə)n] ([siː]) , [juː] . [es] . [dɪ'pɑːtmənt] [ɒv; əv]
the **Science** **and** **Education** **Administration** **(** **SEA** **)** **,** **U** **.** **S** **.** **Department** **of**
这 科学 和 教育 行政 (海) , U . S . 部门 的
['ægrɪkʌltʃə(r)] .
Agriculture **.**
农业 .

美国农业部科学与教育管理局（SEA）。

[ðɪs] [ˌpʌblɪ'keɪʃn] [wɒz; wəz] [prɪ'peəd] [baɪ][ðə; ðɪ] ['saɪəns] [ænd; ənd][ˌedʒu'keɪʃ(ə)n] [ədˌmɪnɪ'streɪʃənz]
This **publication** **was** **prepared** **by** **the** **Science** **and** **Education** **Administration's**
这 发布 曾是 准备 经过 这 科学 和 教育 政府的
['fedərəl] [rɪ'sɜːtʃ] [stɑːf] ,
Federal **Research** **staff** **,**
联邦 研究 职员 ,

本出版物由科学与教育管理局联邦研究人员编写。

[wɪtʃ] [wɒz; wəz] ['fɔːməli] [ðə; ðɪ][ˌægrɪ'kʌltʃərəl] [rɪ'sɜːtʃ] ['sɜːvɪs] .
which **was** **formerly** **the** **Agricultural** **Research** **Service** **.**
哪个 曾是 以前 这 农业 研究 服务 .

它以前是农业研究服务处。

['ɪʃuːd] [meɪ] -
Issued **May** **1970**
发布 可能 -

发行于1970年5月

['slaɪtli] [rɪ'vaɪzd] [sep'tembə(r)] -
Slightly **revised** **September** **1971**
轻微地 修改 九月 -

1971年9月略作修订

[ə'pruːvd] [fɔː(r); fə(r)][ˌriː'print, 'riːprint][sep'tembə(r)] -
Approved **for** **reprinting** **September** **1978**
得到正式认可的 为了 重印 九月 -

1978年9月批准重印

['wɒʃɪŋtən] , [di:] . [si:] .
Washington , D . C .
华盛顿 , D . C .

华盛顿特区

[fɔ:(r); fə(r)] [seɪl] [baɪ][ðə; ðɪ] [ˌsu:pərɪn'tendənt] [ɒv; əv] ['dɒkjumənts] , [ju:] . [es] . ['gʌvənmənt] ['prɪntɪŋ]
For sale by the Superintendent of Documents , U . S . Government Printing
为了 销售 经过 这 校长 的 文件 , U . S . 政府 印刷
['ɒfɪs]
Office
办公室

由美国政府印刷局文件主管办公室出售

['wɒʃɪŋtən] , [di:] . [si:] . -
Washington , D . C . 20402
华盛顿 , D . C . -

华盛顿特区 20402

[stɒk] [nəʊ] . - - - - - - -
Stock No . 001 - 000 - 01461 - 71
库存 不 . - - - - - - -

库存编号：001-000-01461-71

[nʌts] [ɪn] ['fæməli] [mi:lz] :
NUTS IN FAMILY MEALS :
坚果 在 家庭 餐 :

家庭餐食中的坚果：

[ə; eɪ] [gaɪd] [fɔ:(r); fə(r)] [kən'sju:məz]
A Guide for Consumers
一个 指导 为了 消费者

消费者指南

[nʌts] [kən'trɪbju:t] [rɪtʃ] ['fleɪvə(r)][ænd; ənd] ['krʌntʃi] ['tekstʃə(r)][tu:; tə] ['meni] [kaɪndz][ɒv; əv] [fu:dz] .
Nuts contribute rich flavor and crunchy texture to many kinds of foods .
坚果 贡献 富有的 味道 和 酥脆 质地 到 许多 种类 的 食物 .

坚果能为多种食物增添浓郁的风味和酥脆的口感。

[nʌts] [ɑ:(r); ə(r)][nɒt]['əʊnli]['teɪsti] — [bʌt; bət] [nju'trɪʃəs] [æz; əz] [wel] .
Nuts are not only tasty — but nutritious as well .
坚果 是 不是 仅有的 可口 — 但 营养丰富的 作为 出色地 .

坚果不仅美味，而且营养丰富。

[fə'mɪliə(r)] ['dɪʃɪz] [teɪk] [ɒn] [nju:] ['ɪntrəst] [wen] [nʌts] [ɑ:(r); ə(r)] ['ædɪd] .
Familiar dishes take on new interest when nuts are added .
熟悉的 菜肴 拿 在 新的 兴趣 什么时候 坚果 是 额外 .

加入坚果后，熟悉的菜肴会变得新奇有趣。

[nʌts] [ɑ:(r); ə(r)] ['fɪlɪŋ] [bɪ'kəz; bɪ'kɒz][ɒv; əv][ðeə(r)][fæt]['kɒntent][ænd; ənd] [meɪ] [prɪ'vent] [bɪ'twi:n] - [mi:l]
Nuts are filling because of their fat content and may prevent between - meal
坚果 是 填充 因为 的 他们的 胖的 内容 和 可能 防止 之间 - 一顿饭
['hʌŋgə(r)] [pæŋ] [ðæt] [ɪn'kʌrɪdʒ] ['nɪb(ə)lɪŋ] .
hunger pangs that encourage nibbling .
饥饿 疼痛 那 鼓励 轻咬 .

坚果富含脂肪，因此具有饱腹感，可以防止两餐之间出现饥饿感，从而减少吃零食的冲动。

[məʊst] ['kɒmən] [nʌts] [kən'teɪn] [ə'baʊt] - [tu:; tə] - [pə'sent] ['prəʊti:n][ænd; ənd][kæn; kən][bi:; bi][æn; ən]
Most common nuts contain about 10 to 25 percent protein and can be an
最多 常见的 坚果 包含 关于 - 到 - 百分比 蛋白质 和 能 是 一个
['ædɪd] [sɔ:s] [ɒv; əv]['prəʊti:n][ɪn] [mi:lz] .
added source of protein in meals .
额外 来源 的 蛋白质 在 餐 .

大多数常见坚果含有约 10% 至 25% 的蛋白质，可以作为膳食中额外的蛋白质来源。

['piːnʌts] [ɑː(r); ə(r)] [haɪɪst] [ɪn]['prəʊtiːn] [wɪð] [ə'baʊt] - [pə'sent] .

Peanuts	**are**	**highest**	**in**	**protein**	**with**	**about**	**25**	**percent**	**.**
花生	是	最高	在	蛋白质	和	关于	-	百分比	.

花生蛋白质含量最高，约占25%。

['kəʊkənʌt] [ænd; ənd] ['tʃesnʌts] [kən'teɪn] ['veri] ['lɪt(ə)l]['prəʊtiːn] .

Coconuts	**and**	**chestnuts**	**contain**	**very**	**little**	**protein**	**.**
椰子	和	栗子	包含	非常	小的	蛋白质	.

椰子和栗子蛋白质含量极低。

[ðɪs] ['bʊlətɪn] [ɪz][ə; eɪ] [gaɪd] [tuː; tə] ['baɪɪŋ] , ['stɔːrɪŋ] , [ænd; ənd]['juːzɪŋ] [nʌts] .

This	**bulletin**	**is**	**a**	**guide**	**to**	**buying**	**,**	**storing**	**,**	**and**	**using**	**nuts**	**.**
这	公告	是	一个	指导	到	购买	,	存储	,	和	使用	坚果	.

本手册是关于购买、储存和使用坚果的指南。

['resəpɪz] ['fiːtʃə(r)] [nʌts] [ɪn] [meɪn] ['dɪʃɪz] , ['vedʒtəb(ə)lz] , ['sælədz] , [suːps] , [bredz] , ['sænwɪtʃz] ,

Recipes	**feature**	**nuts**	**in**	**main**	**dishes**	**,**	**vegetables**	**,**	**salads**	**,**	**soups**	**,**	**breads**	**,**	**sandwiches**	**,**
食谱	特征	坚果	在	主要的	菜肴	,	蔬菜	,	沙拉	,	汤	,	面包	,	三明治	,

[dɪ'zɜːts] , [ænd; ənd] [snæks] .

desserts	**,**	**and**	**snacks**	**.**
甜点	,	和	零食	.

食谱中将坚果用于主菜、蔬菜、沙拉、汤、面包、三明治、甜点和小吃中。

[ə'prɒksɪmət] ['kæləri] ['vælјuːz][fɔː(r); fə(r)] ['kɒmənli] [juːst] [nʌts] [ɑː(r); ə(r)] ['lɪstɪd] [ɒn][peɪdʒ][ˌtuː'tuː] .

Approximate	**calorie**	**values**	**for**	**commonly**	**used**	**nuts**	**are**	**listed**	**on**	**page**	**2**	**.**
近似	卡路里	值	为了	通常	用过的	坚果	是	列出	在	页	2	.

第 2 页列出了常用坚果的大致热量值。

['baɪɪŋ] [nʌts]

BUYING	**NUTS**
购买	坚果

购买坚果

[kaɪndz][ə'veɪləb(ə)l]

Kinds	**Available**
种类	可用的

现有种类

['meni] [ɒv; əv][ðə; ði] [nʌts] [ɒn][ðə; ði] ['mɑːkɪt] — [sʌtʃ] [æz; əz]['ɑːməndz] , [pɪ'kænz; pɪ'kɑːnz] , ['fɪlbət] ,

Many	**of**	**the**	**nuts**	**on**	**the**	**market**	**—**	**such**	**as**	**almonds**	**,**	**pecans**	**,**	**filberts**	**,**
许多	的	这	坚果	在	这	市场	—	这样的	作为	杏仁	,	山核桃	,	榛子	,

['ɪŋglɪʃ] ['wɔːlnʌts] ,

English	**walnuts**	**,**
英语	核桃	,

市面上许多坚果——例如杏仁、山核桃、榛子、英国核桃、

[ænd; ənd] [blæk] ['wɔːlnʌts] — [ɑː(r); ə(r)] [grəʊn] [ɪn] [ðɪs] ['kʌntri] .

and	**black**	**walnuts**	**—**	**are**	**grown**	**in**	**this**	**country**	**.**
和	黑色的	核桃	—	是	生长	在	这	国家	.

黑胡桃——都是在这个国家种植的。

['ɑːməndz] [ɑː(r); ə(r)] [prə'djuːst] ['əʊnli][ɪn][ˌkælə'fɔːniə] .

Almonds	**are**	**produced**	**only**	**in**	**California**	**.**
杏仁	是	生产	仅有的	在	加利福尼亚州	.

杏仁只产于加利福尼亚州。

['ɪŋglɪʃ] ['wɔːlnʌts] [ænd; ənd] ['fɪlbət] [ɑː(r); ə(r)] [prə'djuːst] [kə'mɜːʃəli] ['əʊnli][ɪn][ˌkælə'fɔːniə] , ['ɒrəgən] ,

English	**walnuts**	**and**	**filberts**	**are**	**produced**	**commercially**	**only**	**in**	**California**	**,**	**Oregon**	**,**
英语	核桃	和	榛子	是	生产	商业上	仅有的	在	加利福尼亚州	,	俄勒冈州	,

[ænd; ənd] ['wɒʃɪŋtən] .

and	**Washington**	**.**
和	华盛顿	.

英国核桃和榛子仅在加利福尼亚州、俄勒冈州和华盛顿州进行商业化生产。

[ˌmækə'deɪmiə] [nʌts] [ɑː(r); ə(r)] [grəʊn] [ɪn] [hə'waɪi] [ænd; ənd][ˌkælə'fɔːniə] ,

Macadamia	**nuts**	**are**	**grown**	**in**	**Hawaii**	**and**	**California**	**,**
澳洲坚果	坚果	是	生长	在	夏威夷	和	加利福尼亚州	,

夏威夷果产于夏威夷和加利福尼亚。

[ænd; ənd][paɪn] [nʌts] (['ɔːlsəʊ] [kɔːld] ['pɪnjən][ɔː(r)]['ɪndiən] [nʌts]) [ɑː(r); ə(r)] [grəʊn] [tuː; tə][sʌm; səm]

and	**pine**	**nuts**	**(**	**also**	**called**	**piñon**	**or**	**indian**	**nuts**	**)**	**are**	**grown**	**to**	**some**
和	松树	坚果	(	还	称为	松子	或者	印度	坚果	)	是	生长	到	一些

[ɪk'stent][ɪn][ðə; ði] [ˌsaʊθ'west] .

extent	**in**	**the**	**Southwest**	**.**
程度	在	这	西南	.

松子（也称松子或印第安松子）在西南部有一定程度的种植。

[ɪm'pɔː(r)tɪd][paɪn] [nʌts] [ɑː(r); ə(r)] ['sʌmtaɪmz] [kɔːld] [piːn'jəʊlɪ(ə)pɪg'nəʊ] .

Imported	**pine**	**nuts**	**are**	**sometimes**	**called**	**pignolias**	**.**
进口	松树	坚果	是	有时	称为	松兰花	.

进口松子有时被称为松子。

['ʌðə(r)] [kaɪndz][ɒv; əv][ɪm'pɔː(r)tɪd] [nʌts] [ɪn'kluːd] [pɪs'taːʃiəuz] [frɒm; frəm][ðə; ði]['mɪd(ə)l] [iːst] , [brə'zɪl] [nʌts]

Other	**kinds**	**of**	**imported**	**nuts**	**include**	**pistachios**	**from**	**the**	**Middle**	**East**	**,**	**brazil**	**nuts**
其他	种类	的	进口	坚果	包括	开心果	从	这	中间	东方	,	巴西	坚果

[frɒm; frəm] [saʊθ] [ə'merɪkə] ,

from	**South**	**America**	**,**
从	南	美国	,

其他进口坚果包括来自中东的开心果、来自南美洲的巴西坚果等。

['kæʃuːz] [frɒm; frəm]['ɪndiə][ænd; ənd]['æfrɪkə] , [ænd; ənd] ['kəʊkənʌt] [frɒm; frəm][ðə; ði] [west] ['ɪndiz] ,

cashews	**from**	**India**	**and**	**Africa**	**,**	**and**	**coconuts**	**from**	**the**	**West**	**Indies**	**,**
腰果	从	印度	和	非洲	,	和	椰子	从	这	西方	印第斯	,

['sentrəl] [ə'merɪkə] , [ænd; ənd][ðə; ði] ['fɪlɪpiːnz] .

Central	**America**	**,**	**and**	**the**	**Philippines**	**.**
中央	美国	,	和	这	菲律宾	.

来自印度和非洲的腰果，以及来自西印度群岛、中美洲和菲律宾的椰子。

['tʃesnʌts] , [ɔːl'ðəʊ] [grəʊn] [ɪn][ðə; ði][juː'naɪtɪd] [steɪts] , [ɑː(r); ə(r)]['juːʒuəli; 'juːʒəli][ɪm'pɔː(r)tɪd]

Chestnuts	**,**	**although**	**grown**	**in**	**the**	**United**	**States**	**,**	**are**	**usually**	**imported**
栗子	,	虽然	生长	在	这	团结的	各州	,	是	通常	进口

[frɒm; frəm] ['sʌðən] ['jʊərəp] .

from	**southern**	**Europe**	**.**
从	南部	欧洲	.

栗子虽然在美国也有种植，但通常是从南欧进口的。

['piːnʌts] [ɑː(r); ə(r)][nɒt] [nʌts] [æz; əz] ['waɪdli] [bɪ'liːvd] ; [ðeɪ] [bɪ'lɒŋ] [tuː; tə][ðə; ði] [piː] [ænd; ənd] [biːn]

Peanuts	**are**	**not**	**nuts**	**as**	**widely**	**believed**	**;**	**they**	**belong**	**to**	**the**	**pea**	**and**	**bean**
花生	是	不是	坚果	作为	广泛	相信	;	他们	属于	到	这	豌豆	和	豆

['fæməli] — [ðə; ði] ['legjuːmz] .

family	**—**	**the**	**legumes**	**.**
家庭	—	这	豆类	.

花生并非人们普遍认为的坚果；它们属于豆科植物，与豌豆和豆类同属一科。

[ðeɪ] [ɑː(r); ə(r)][ɪn'kluːdɪd][hɪə(r)][bɪ'kəz; bɪ'kɒz] [ðeɪ] [ɑː(r); ə(r)] [juːst] [æz; əz] [nʌts] [ɪn]['fæməli] [miːlz]

They	**are**	**included**	**here**	**because**	**they**	**are**	**used**	**as**	**nuts**	**in**	**family**	**meals**
他们	是	包括	这里	因为	他们	是	用过的	作为	坚果	在	家庭	餐

[ænd; ənd] [snæks] .

and	**snacks**	**.**
和	零食	.

之所以将它们列入其中，是因为它们常被用作家庭餐食和零食中的坚果。

['piːnʌts] [grəʊ] [ɪn] [ə'bʌndəns] [ɪn][ðə; ði][juː'naɪtɪd] [steɪts] .

Peanuts	**grow**	**in**	**abundance**	**in**	**the**	**United**	**States**	**.**
花生	生长	在	丰富	在	这	团结的	各州	.

花生在美国大量生长。

[θriː] ['kɒmən] [və'raɪətiz] [ɑː(r); ə(r)][və'dʒɪniə] , ['rʌnə(r)] , [ænd; ənd] ['spæniʃ] .

Three	common	varieties	are	Virginia	,	Runner	,	and	Spanish	.
三	常见的	品种	是	弗吉尼亚州	,	跑步者	,	和	西班牙语	.

三种常见品种是弗吉尼亚、跑者、西班牙。

[ðə; ði] [ʃeld] [və'dʒɪniə] ['piːnʌt] [ɪz] [lɒŋ] [ænd; ənd]['slendə(r)] ; [ðə; ði] ['rʌnə(r)] , [smɔːl] [ænd; ənd] ['stʌbi] ;

The	shelled	Virginia	peanut	is	long	and	slender	;	the	Runner	,	small	and	stubby	;
这	带壳	弗吉尼亚州	花生	是	长的	和	苗条	;	这	跑步者	,	小的	和	矮胖的	;

去壳的弗吉尼亚花生细长；而跑花生则短小粗壮；

[ænd; ənd][ðə; ði] ['spæniʃ] ['piːnʌt] , [raʊnd] .

and	the	Spanish	peanut	,	round	.
和	这	西班牙语	花生	,	圆形的	.

还有西班牙花生，圆形的。

['tʃesnʌts] [ɑː(r); ə(r)][ə'veɪləb(ə)l]['əʊnli][ɪn]['wɪntə(r)] , [bʌt; bət][məʊst]['ʌðə(r)] [nʌts] [ɑː(r); ə(r)][ə'veɪləb(ə)l][ɪn]

Chestnuts	are	available	only	in	Winter	,	but	most	other	nuts	are	available	in
栗子	是	可用的	仅有的	在	冬天	,	但	最多	其他	坚果	是	可用的	在

[sʌm; səm] [fɔːm] [ðə; ði][jɪə(r)] - [raʊnd] . [ˌtuː'tuː]

some	form	the	year	-	round	.	2
一些	形式	这	年	-	圆形的	.	2

栗子只在冬季有售，但大多数其他坚果一年四季都能以某种形式买到。

[haʊ] [nʌts] [ɑː(r); ə(r)] ['maːkitid]

How	Nuts	Are	Marketed
如何	坚果	是	已上市

坚果的营销方式

[nʌts] [meɪ] [biː; bi] ['pɜːrtʃəst] [ʃeld] [ɔː(r)] [ʌn'ʃeld] [wɪð] [ðə; ði] [ɪk'sepʃ(ə)n] [ɒv; əv] ['kæʃuːz] , [wɪtʃ]

Nuts	may	be	purchased	shelled	or	unshelled	with	the	exception	of	cashews	,	which
坚果	可能	是	购买	带壳	或者	未开壳的	和	这	例外	的	腰果	,	哪个

[ɑː(r); ə(r)][səʊld]['əʊnli] [ʃeld] .

are	sold	only	shelled	.
是	卖	仅有的	带壳	.

坚果可以购买带壳或去壳的，但腰果除外，腰果只出售去壳的。

[məʊst] [nʌts] [səʊld][ɪn] [ʃelz] [ɑː(r); ə(r)] [nɒt] ['rəʊstɪd] .

Most	nuts	sold	in	shells	are	not	roasted	.
最多	坚果	卖	在	贝壳	是	不是	烤	.

大多数带壳坚果都没有经过烘烤。

[haʊ'evə(r)] , ['piːnʌts] [ɑː(r); ə(r)]['juːʒuəli; 'juːʒəli] ['rəʊstɪd] , [ænd; ənd] ['tʃesnʌts] [ɑː(r); ə(r)] ['sʌmtaɪmz]

However	,	peanuts	are	usually	roasted	,	and	chestnuts	are	sometimes
然而	,	花生	是	通常	烤	,	和	栗子	是	有时

['rəʊstɪd] .

roasted	.
烤	.

然而，花生通常是烤着吃的，栗子有时也会烤着吃。

[ɪf] ['piːnʌts] [ɔː(r)] ['tʃesnʌts] [ɑː(r); ə(r)] ['rəʊstɪd] , [ðɪs] [mʌst; məst][biː; bi] [ʃəʊn] [ɒn][ðə; ði]['leɪb(ə)l] .

If	peanuts	or	chestnuts	are	roasted	,	this	must	be	shown	on	the	label	.
如果	花生	或者	栗子	是	烤	,	这	必须	是	所示	在	这	标签	.

如果花生或栗子是烤制的，则必须在标签上注明。

[ʃeld] [nʌts] [ɑː(r); ə(r)][səʊld] [rɔː] [ɔː(r)] ['rəʊstɪd] [ænd; ənd] , ['sʌmtaɪmz] , [blɑːntʃt] .

Shelled	nuts	are	sold	raw	or	roasted	and	,	sometimes	,	blanched	.
带壳	坚果	是	卖	生的	或者	烤	和	,	有时	,	焯水	.

去壳坚果可以生卖、烤制，有时也可以去皮。

['rəʊstɪd] [nʌts] [meɪ] [biː; bi][ʌn'sɔːltɪd; ʌn'sɒltɪd] , ['sɔːltɪd] , [ɔː(r)] [spaɪst] .

Roasted	nuts	may	be	unsalted	,	salted	,	or	spiced	.
烤	坚果	可能	是	无盐	,	咸的	,	或者	加香料	.

烤坚果可以是无盐的、有盐的或加香料的。

[ʃeld] [nʌts] [meɪ] [biː; bi] ['pɜːrtʃəst] [graʊnd] , [ɔː(r)][ɪn] [həʊl] ['kɜːrnl] , ['brəʊkən] ['piːsɪz] , ['slɪvəz] ,

Shelled	**nuts**	**may**	**be**	**purchased**	**ground**	**,**	**or**	**in**	**whole**	**kernels**	**,**	**broken**	**pieces**	**,**	**slivers**	**,**
带壳	坚果	可能	是	购买	地面	,	或者	在	所有的	内核	,	破碎的	件	,	碎片	,

[ænd; ənd]['slaɪsɪz] .

and	**slices**	**.**
和	切片	.

去壳坚果可以买到磨碎的，也可以买到整粒的、碎的、薄片的。

[ʃeld] [nʌts] [ɑː(r); ə(r)][ə'veɪləb(ə)l][ɪn] [bʌlk] [ænd; ənd][ɪn]['plæstɪk][bægz] , [glɑːs] [dʒ'ɑːz] , [ænd; ənd][kænz]

Shelled	**nuts**	**are**	**available**	**in**	**bulk**	**and**	**in**	**plastic**	**bags**	**,**	**glass**	**jars**	**,**	**and**	**cans**
带壳	坚果	是	可用的	在	大部分	和	在	塑料	包	,	玻璃	罐子	,	和	罐头

[ɒv; əv] ['veərɪəs] ['saɪzɪz] .

of	**various**	**sizes**	**.**
的	各种各样的	尺寸	.

去壳坚果有散装、塑料袋装、玻璃罐装和各种尺寸的罐装可供选择。

['leɪblz] [ɒn][ðə; ði][kən'teɪnə(r)z] [ʃəʊ] [ðə; ði] [weɪt] [ænd; ənd] , ['sʌmtaɪmz] , [ðə; ði][kʌp] ['meʒə(r)] .

Labels	**on**	**the**	**containers**	**show**	**the**	**weight**	**and**	**,**	**sometimes**	**,**	**the**	**cup**	**measure**	**.**
标签	在	这	容器	展示	这	重量	和	,	有时	,	这	杯子	措施	.

容器上的标签会显示重量，有时还会显示杯数。

[wʌn] [ɒv; əv][ðə; ði][məʊst] ['kɒmən] [weɪz] [ɒv; əv] ['mɑːkɪtɪŋ] ['piːnʌts] [ɪz][ɪn][ðə; ði] [fɔːm] [ɒv; əv] ['piːnʌt]

One	**of**	**the**	**most**	**common**	**ways**	**of**	**marketing**	**peanuts**	**is**	**in**	**the**	**form**	**of**	**peanut**
一	的	这	最多	常见的	方式	的	营销	花生	是	在	这	形式	的	花生

['bʌtə(r)] .

butter	**.**
黄油	.

花生最常见的销售方式之一就是制成花生酱。

[ɔːl'ðəʊ] [freʃ] ['kəʊkənʌt] [ɑː(r); ə(r)]['ɒf(ə)n][ə'veɪləb(ə)l] , ['kəʊkənʌt][ɪz]['dʒen(ə)rəli] [faʊnd] [ɪn] ['pækɪdʒɪz]

Although	**fresh**	**coconuts**	**are**	**often**	**available**	**,**	**coconut**	**is**	**generally**	**found**	**in**	**packages**
虽然	新鲜的	椰子	是	经常	可用的	,	椰子	是	一般来说	成立	在	包裹

[ɔː(r)][kænz] .

or	**cans**	**.**
或者	罐头	.

虽然新鲜椰子经常能买到，但椰子通常都是包装好的或罐装的。

[kænd] ['kəʊkənʌt] [meɪ] [kən'teɪn] [mɔː(r)] ['mɔɪstʃə(r)] [ðæn; ðən]['kəʊkənʌt][ɪn] [fɔɪl] [ɔː(r)]['plæstɪk] ['pækɪdʒɪz] .

Canned	**coconut**	**may**	**contain**	**more**	**moisture**	**than**	**coconut**	**in**	**foil**	**or**	**plastic**	**packages**	**.**
罐装	椰子	可能	包含	更多的	水分	比	椰子	在	挫败	或者	塑料	包裹	.

罐装椰子可能比铝箔或塑料包装的椰子含有更多的水分。

['frəʊz(ə)n] [prɪ'peəd] ['kəʊkənʌt][ɪz]['ɔːlsəʊ] [stɒkt] [ɪn][sʌm; səm]['mɑːrkɪts] .

Frozen	**prepared**	**coconut**	**is**	**also**	**stocked**	**in**	**some**	**markets**	**.**
冷冻	准备	椰子	是	还	库存充足	在	一些	市场	.

有些市场也出售冷冻椰子制品。

[kɒst]

Cost
成本

成本

[ʃeld] [nʌts] [ænd; ənd] [p'rəsest] ['kəʊkənʌt][kɒst][mɔː(r)][ðæn; ðən] [nʌts] [ɪn] [ʃelz] ,

Shelled	**nuts**	**and**	**processed**	**coconut**	**cost**	**more**	**than**	**nuts**	**in**	**shells**	**,**
带壳	坚果	和	已处理	椰子	成本	更多的	比	坚果	在	贝壳	,

去壳坚果和加工椰子比带壳坚果贵。

[bʌt; bət] [ðeɪ] [ɑː(r); ə(r)] [kən'viːniənt] [ænd; ənd] [teɪk] [les] ['stɔːrɪdʒ] [speɪs] .

but	**they**	**are**	**convenient**	**and**	**take**	**less**	**storage**	**space**	**.**
但	他们	是	方便的	和	拿	较少的	贮存	空间	.

但它们使用方便，而且占用空间更小。

[bɪ'kəz; bɪ'kɒz] [ʃeld] [nʌts] ['veəri] ['waɪdli] [ɪn] [praɪs] , [ɪts] [ə; eɪ] [gʊd] [aɪ'dɪə] [tu:; tə] [kəm'peə(r)] [kɒsts]

Because	**shelled**	**nuts**	**vary**	**widely**	**in**	**price**	**,**	**it's**	**a**	**good**	**idea**	**to**	**compare**	**costs**
因为	带壳	坚果	各不相同	广泛	在	价格	,	它是	一个	好的	主意	到	比较	成本

[ɒv; əv] ['dɪfrənt] [brændz] ,

of	**different**	**brands**	**,**
的	不同的	品牌	,

由于带壳坚果的价格差异很大，最好比较一下不同品牌的价格。

[fɔ:mz] , [ænd; ənd] ['pækɪdʒ] ['saɪzɪz] [bɪ'fɔ:(r)] ['baɪɪŋ] .

forms	**,**	**and**	**package**	**sizes**	**before**	**buying**	**.**
表格	,	和	包裹	尺寸	前	购买	.

购买前请确认包装形式和尺寸。

[mɪkst] [nʌts] [ɑ:(r); ə(r)] [praɪst] [ə'kɔ:dɪŋ] [tu:; tə] [ðə; ði] [kaɪndz] [ɒv; əv] [nʌts] [ænd; ənd] [ðeə(r)] [prə'pɔ:ʃ(ə)nz]

Mixed	**nuts**	**are**	**priced**	**according**	**to**	**the**	**kinds**	**of**	**nuts**	**and**	**their**	**proportions**
混合	坚果	是	定价	根据	到	这	种类	的	坚果	和	他们的	比例

[ɪn] [ðə; ði] [mɪks] .

in	**the**	**mix**	**.**
在	这	混合	.

混合坚果的价格取决于坚果的种类及其在混合物中的比例。

['kælərɪz] [ɪn] ['kɒmənlɪ] [ju:st] [nʌts]

CALORIES	**IN**	**COMMONLY**	**USED**	**NUTS**
卡路里	在	通常	用过的	坚果

常用坚果的卡路里

[ðə; ði] [lɪst] [bɪ'ləʊ] [ʃəʊz] [ðə; ði] [ə'prɒksɪmət] ['nʌmbə(r)] [ɒv; əv] ['kælərɪz] [fɔ:(r); fə(r)] [ʃeld] [nʌts] :

The	**list**	**below**	**shows**	**the**	**approximate**	**number**	**of**	**calories**	**for**	**shelled**	**nuts**	**:**
这	列表	以下	演出	这	近似	数字	的	卡路里	为了	带壳	坚果	:

以下列表显示了去壳坚果的大致卡路里含量：

['kælərɪz]

Calories
卡路里

卡路里

[kaɪnd] [ɒv; əv] [nʌt] [[wʌn]] [pə(r)] [aʊns] [pə(r)] ¼ [kʌp]

Kind	**of**	**nut**	**[**	**1**	**]**	**per**	**ounce**	**per**	**¼**	**cup**
种类	的	坚果	[	1	]	每	盎司	每	¼	杯子

每盎司/¼ 杯的坚果种类[1]

['ɑ:məndz] , [ˌʌn'blæntʃt] - -

Almonds	**,**	**unblanched**	**170**	**210**
杏仁	,	未漂白的	-	-

未去皮杏仁 170 210

[brə'zɪl] [nʌts] - -

Brazil	**nuts**	**185**	**230**
巴西	坚果	-	-

巴西坚果 185 230

['kæʃu:z] , ['rəʊstɪd] - -

Cashews	**,**	**roasted**	**160**	**195**
腰果	,	烤	-	-

烤腰果 160 195

['tʃesnʌts] - -

Chestnuts	**55**	**80**
栗子	-	-

栗子 55 80

['kəʊkənʌt] , [freʃ] , ['ʃredɪd] , [pækt] - -

Coconut	,	**fresh**	,	**shredded**	,	**packed**	**100**	**110**
椰子	,	新鲜的	,	碎	,	包装	-	-

新鲜椰丝，包装100-110克

['fɪlbət] - -

Filberts	**180**	**215**
榛子	-	-

榛子 180 215

['piːnʌts] , ['rəʊstɪd] - -

Peanuts	,	**roasted**	**165**	**210**
花生	,	烤	-	-

烤花生 165 210

['piːnʌt] ['bʌtə(r)] - -

Peanut	**butter**	**165**	**380**
花生	黄油	-	-

花生酱 165 380

[pɪ'kænz; pɪ'kɑːnz] , [hɑːvz] - -

Pecans	,	**halves**	**195**	**185**
山核桃	,	一半	-	-

山核桃，半颗 195 185

[pis'taːʃiəuz] - -

Pistachios	**170**	**185**
开心果	-	-

开心果 170 185

['wɔːlnʌts] , [blæk] , [tʃɒpt] - -

Walnuts	,	**black**	,	**chopped**	**180**	**195**
核桃	,	黑色的	,	切碎	-	-

黑核桃碎 180 195

['wɔːlnʌts] , ['ɪŋglɪʃ] , [hɑːvz] - -

Walnuts	,	**English**	,	**halves**	**185**	**160**
核桃	,	英语	,	一半	-	-

英国核桃，半个 185 160

[[wʌn]] ['nʌtˌmiːt] [ɑː(r); ə(r)] [həʊl] [ænd; ənd] [nɒt] ['rəʊstɪd] [ən'les] [səʊ] ['ɪndəˌkeɪtɪd] .

[	**1**	**]**	**Nutmeats**	**are**	**whole**	**and**	**not**	**roasted**	**unless**	**so**	**indicated**	**.**
[	1	]	坚果	是	所有的	和	不是	烤	除非	所以	表明的	.

[1]除非另有说明，否则坚果仁均为完整且未烤制。

[tʃɒpt] [nʌts] [weɪ] ['slaɪtli] [mɔː(r)] [ðæn; ðən] [həʊl] [nʌts] [pə(r)] [kʌp] [ænd; ənd] [ɑː(r); ə(r)] ['ðeəfɔː(r)]

Chopped	**nuts**	**weigh**	**slightly**	**more**	**than**	**whole**	**nuts**	**per**	**cup**	**and**	**are**	**therefore**
切碎	坚果	称重	轻微地	更多的	比	所有的	坚果	每	杯子	和	是	所以

['haɪə(r)] [ɪn] ['kæləriz] [pə(r)] [kʌp] .

higher	**in**	**calories**	**per**	**cup**	**.**
更高	在	卡路里	每	杯子	.

切碎的坚果每杯比整颗坚果略重，因此每杯的热量也更高。

[fɔːm] [tuː; tə] [baɪ]

Form	**To**	**Buy**
形式	到	买

购买表格

[baɪ] [ðə; ði] [məʊst] [kən'viːniənt] [ɔː(r)] [ˌiːkə'nɒmɪk(ə)l] [fɔːm] [ɒv; əv] ['nʌtˌmiːt] [fɔː(r); fə(r)] [jɔː(r); jə(r)] ['pɜːpəs] .

Buy	**the**	**most**	**convenient**	**or**	**economical**	**form**	**of**	**nutmeats**	**for**	**your**	**purpose**	**.**
买	这	最多	方便的	或者	经济	形式	的	坚果	为了	你的	目的	.

选择最方便或最经济的坚果仁形式用于您的用途。

[həʊl] [nʌt] ['kɜːrnl] [meɪk] [ə'træktɪv] [snæks] [ænd; ənd] ['gɑːniʃ] .

Whole	**nut**	**kernels**	**make**	**attractive**	**snacks**	**and**	**garnishes**	**.**
所有的	坚果	内核	制作	吸引人的	零食	和	装饰物	.

完整的坚果仁可以作为诱人的零食和装饰品。

['brəʊkən] ['piːsɪz] , [wɪtʃ] [ɑː(r); ə(r)]['ɒf(ə)n] [les] [ɪk'spensɪv] [ænd; ənd] [teɪk] [les] [ˌprepə'reɪʃ(ə)n] ,

Broken	**pieces**	**,**	**which**	**are**	**often**	**less**	**expensive**	**and**	**take**	**less**	**preparation**	**,**
破碎的	件	,	哪个	是	经常	较少的	昂贵的	和	拿	较少的	准备	,

破碎的零件通常价格更低，也更容易处理。

[meɪ] [biː; bi] [juːst] [ɪn] ['eni] [fuːd] [weə(r)] [ə'pɪərəns] [ɒv; əv][ðə; ði] [nʌts] [ɪz][nɒt][ɪm'pɔːt(ə)nt] .

may	**be**	**used**	**in**	**any**	**food**	**where**	**appearance**	**of**	**the**	**nuts**	**is**	**not**	**important**	**.**
可能	是	用过的	在	任何	食物	在哪里	外貌	的	这	坚果	是	不是	重要的	.

可用于任何对坚果外观要求不高的食品中。

['slivə] [ɔː(r)] [slaɪst] [nʌts] [seɪv] [taɪm] [ænd; ənd] [wɜːk] [ɪn] [prɪ'peərɪŋ] ['gɑːniʃ] [ænd; ənd]['ʌðə(r)] [fuːdz]

Slivered	**or**	**sliced**	**nuts**	**save**	**time**	**and**	**work**	**in**	**preparing**	**garnishes**	**and**	**other**	**foods**
切片	或者	切片	坚果	节省	时间	和	工作	在	准备	装饰物	和	其他	食物

.

:

.

将坚果切成薄片或条状可以节省准备装饰物和其他食物的时间和精力。

[graʊnd] [nʌts] [ɪm'pɑːt] [nʌt] ['fleɪvə(r)] [wɪ'ðaʊt] ['krʌntʃi] ['tekstʃə(r)] .

Ground	**nuts**	**impart**	**nut**	**flavor**	**without**	**crunchy**	**texture**	**.**
地面	坚果	传授	坚果	味道	没有	酥脆	质地	.

磨碎的坚果能带来坚果风味，但口感不脆。

['ʃredɪd] [ɔː(r)] [θred] - [taɪp] ['kəʊkənʌt] [meɪks] [æn; ən] [ə'træktɪv] ['gɑːnɪʃ] for3

Shredded	**or**	**thread**	**-**	**type**	**coconut**	**makes**	**an**	**attractive**	**garnish**	**for3**
碎	或者	线	-	类型	椰子	制作	一个	吸引人的	装饰	for3

椰丝或椰条是很好的装饰材料。

['sælədz][ænd; ənd] [dɪ'zɜːts] .

salads	**and**	**desserts**	**.**
沙拉	和	甜点	.

沙拉和甜点。

[fleɪkt] ['kəʊkənʌt][ɪz]['juːʒuəli; 'juːʒəli] [prɪ'fɜːd] [fɔː(r); fə(r)][paɪz][ænd; ənd] [keɪks] [bɪ'kəz; bɪ'kɒz][ˌaɪ 'tiː][ɪz]

Flaked	**coconut**	**is**	**usually**	**preferred**	**for**	**pies**	**and**	**cakes**	**because**	**it**	**is**
片状的	椰子	是	通常	首选	为了	馅饼	和	蛋糕	因为	它	是

['iːzɪə] [tuː; tə] [kʌt] [ænd; ənd] [sɜːv] .

easier	**to**	**cut**	**and**	**serve**	**.**
更轻松	到	切	和	服务	.

椰丝通常是制作馅饼和蛋糕的首选，因为它更容易切块和食用。

[mɔɪst] [ɔː(r)] ['veri] [mɔɪst] ['kəʊkənʌt] [meɪ] [biː; bi][dɪ'zaɪərəb(ə)l][tuː; tə][juːz][ɪn] [fuːdz] [ðæt] [ɑː(r); ə(r)]

Moist	**or**	**very**	**moist**	**coconut**	**may**	**be**	**desirable**	**to**	**use**	**in**	**foods**	**that**	**are**
潮湿	或者	非常	潮湿	椰子	可能	是	理想	到	使用	在	食物	那	是

['sʌmwɒt] [draɪ] .

somewhat	**dry**	**.**
有些	干燥	.

对于口感偏干的食物，使用湿润或非常湿润的椰子可能更为合适。

[saɪnz] [ɒv; əv] ['kwɒləti]

Signs	**of**	**Quality**
标志	的	质量

质量的标志

[nʌts] [ɪn][ðə; ði] [ʃel]

Nuts	**in**	**the**	**shell**
坚果	在	这	壳

带壳坚果

[tʃuːz] [kliːn] [nʌts] [ðæt] [ɑː(r); ə(r)] [friː] [frɒm; frəm] [splɪts] , [kræks] , [steɪnz] , [ɔː(r)] [həʊlz] .

Choose	**clean**	**nuts**	**that**	**are**	**free**	**from**	**splits**	**,**	**cracks**	**,**	**stains**	**,**	**or**	**holes**	**.**
选择	干净的	坚果	那	是	自由的	从	分裂	,	裂缝	,	污渍	,	或者	孔	.

选择干净的坚果，确保没有裂缝、裂纹、污渍或孔洞。

[duː; də] [nɒt] [baɪ] ['məʊldi] [nʌts] — [ðeɪ] [meɪ] [nɒt] [biː; bi] [seɪf] [tuː; tə] [iːt] .

Do	**not**	**buy**	**moldy**	**nuts**	**—**	**they**	**may**	**not**	**be**	**safe**	**to**	**eat**	**.**
做	不是	买	发霉的	坚果	—	他们	可能	不是	是	安全的	到	吃	.

不要购买发霉的坚果——它们可能不宜食用。

[ʃeld] [nʌts]

Shelled	**nuts**
带壳	坚果

去壳坚果

['nʌtˌmiːt] [ʃʊd; ʃəd] [biː; bi] [plʌmp] [ænd; ənd] ['feəli] ['juːnɪfɔːm] [ɪn] ['kʌlə(r)] [ænd; ənd] [saɪz] .

Nutmeats	**should**	**be**	**plump**	**and**	**fairly**	**uniform**	**in**	**color**	**and**	**size**	**.**
坚果	应该	是	丰满	和	相当	制服	在	颜色	和	尺寸	.

坚果仁应该饱满，颜色和大小也比较均匀。

[lɪmp] , ['rʌbəri] , [dɑːk] , [ɔː(r)] ['ʃrɪv(ə)ld] ['kɜːrnl] [meɪ] [biː; bi] [steɪl] .

Limp	**,**	**rubbery**	**,**	**dark**	**,**	**or**	**shriveled**	**kernels**	**may**	**be**	**stale**	**.**
跛行	,	橡胶状的	,	黑暗的	,	或者	干瘪	内核	可能	是	陈旧	.

软塌塌的、有弹性的、颜色发黑的或干瘪的玉米粒可能已经变质了。

[ðiːz] ['vɪʒuəl] ['kwɒlətiz] [kæn; kən] [biː; bi] [dʒʌdʒd] [ɪn] [trænsˈpærənt] ['pækɪdʒɪz] .

These	**visual**	**qualities**	**can**	**be**	**judged**	**in**	**transparent**	**packages**	**.**
这些	视觉的	品质	能	是	评判	在	透明的	包裹	.

这些视觉品质可以通过透明包装来判断。

['sʌmtaɪmz] [ˌæntɪ'ɒksɪdənts] [ɑː(r); ə(r)] ['ædɪd] [tuː; tə] [dɪ'leɪ] [ðə; ði] ['ɒnset] [ɒv; əv] [ræn'sɪdɪti] — [ðʌs]

Sometimes	**antioxidants**	**are**	**added**	**to**	**delay**	**the**	**onset**	**of**	**rancidity**	**—**	**thus**
有时	抗氧化剂	是	额外	到	延迟	这	发病	的	酸败	—	因此

[ɪk'stendɪŋ] [ðə; ði] [ʃelf] [laɪf] [ɒv; əv] ['pækɪdʒd] ['nʌtˌmiːt] .

extending	**the**	**shelf**	**life**	**of**	**packaged**	**nutmeats**	**.**
扩展	这	架子	生活	的	包装好的	坚果	.

有时会添加抗氧化剂来延缓坚果变质，从而延长包装坚果的保质期。

[wen] [ˌæntɪ'ɒksɪdənts] , [ɔː(r)] ['ʌðə(r)] [prɪ'zɜːrvətɪv] , [ɑː(r); ə(r)] ['ædɪd] , [ðeɪ] [ɑː(r); ə(r)] ['lɪstɪd] [ɒn] [ðə; ði]

When	**antioxidants**	**,**	**or**	**other**	**preservatives**	**,**	**are**	**added**	**,**	**they**	**are**	**listed**	**on**	**the**
什么时候	抗氧化剂	,	或者	其他	防腐剂	,	是	额外	,	他们	是	列出	在	这

['pækɪdʒ] .

package	**.**
包裹	.

如果添加了抗氧化剂或其他防腐剂，则会在包装上列出。

['əʊnli] [ðəʊz] [ə'pruːvd] [baɪ] [ðə; ði] [fuːd] [ænd; ənd] [drʌg] [ədˌmɪnɪ'streɪʃ(ə)n] [ɑː(r); ə(r)] [juːst] .

Only	**those**	**approved**	**by**	**the**	**Food**	**and**	**Drug**	**Administration**	**are**	**used**	**.**
仅有的	那些	得到正式认可的	经过	这	食物	和	药品	行政	是	用过的	.

只使用经美国食品药品监督管理局批准的药品。

['piːnʌt] ['bʌtə(r)]

Peanut	**butter**
花生	黄油

花生酱

['piːnʌt] ['bʌtə(r)] [ʃʊd; ʃəd] [hæv; həv] [ə; eɪ] [rɪtʃ] ['nʌti] ['fleɪvə(r)] [ænd; ənd] [ʃʊd; ʃəd] [spred] ['iːzəli] .

Peanut	**butter**	**should**	**have**	**a**	**rich**	**nutty**	**flavor**	**and**	**should**	**spread**	**easily**	**.**
花生	黄油	应该	有	一个	富有的	坚果	味道	和	应该	传播	容易地	.

花生酱应该有浓郁的坚果香味，而且容易涂抹。

['krʌntʃi] ['piːnʌt] ['bʌtə(r)][ɪz] [prə'djuːst] [baɪ] ['ædɪŋ] ['piːsɪz] [ɒv; əv] ['piːnʌts] [tuː; tə]['regjələ(r)] ['piːnʌt]

Crunchy	**peanut**	**butter**	**is**	**produced**	**by**	**adding**	**pieces**	**of**	**peanuts**	**to**	**regular**	**peanut**
酥脆	花生	黄油	是	生产	经过	添加	件	的	花生	到	常规的	花生

['bʌtə(r)] .

butter	**.**
黄油	.

香脆花生酱是通过在普通花生酱中加入花生碎制成的。

[s'teɪbəlaɪzəz][ɑː(r); ə(r)]['ɒf(ə)n] ['ædɪd] [tuː; tə] ['piːnʌt] ['bʌtə(r)][tuː; tə] [rɪ'tɑːd] [ɔɪl] [ˌsepə'reɪʃn] .

Stabilizers	**are**	**often**	**added**	**to**	**peanut**	**butter**	**to**	**retard**	**oil**	**separation**	**.**
稳定器	是	经常	额外	到	花生	黄油	到	减速	油	分离	.

为了防止花生酱中出现油水分离，通常会添加稳定剂。

[sɔːlt][ænd; ənd] , [ə'keɪʒnəli] , [s'wiːtnəz] [ɑː(r); ə(r)] ['ædɪd] [fɔː(r); fə(r)]['fleɪvə(r)] .

Salt	**and**	**,**	**occasionally**	**,**	**sweeteners**	**are**	**added**	**for**	**flavor**	**.**
盐	和	,	偶尔	,	甜味剂	是	额外	为了	味道	.

为了调味，会添加盐，有时还会添加甜味剂。

['kəʊkənʌt]

Coconut
椰子

椰子

[ə; eɪ] [gʊd] [freʃ] ['kəʊkənʌt][ɪz] ['hevi] [fɔː(r); fə(r)][ɪts][saɪz] .

A	**good**	**fresh**	**coconut**	**is**	**heavy**	**for**	**its**	**size**	**.**
一个	好的	新鲜的	椰子	是	重的	为了	它是	尺寸	.

新鲜优质的椰子，虽然个头不大，但重量却很重。

[bɪ'fɔː(r)] ['pɜːtʃəsɪŋ] , [ʃeɪk] [ðə; ði]['kəʊkənʌt][tuː; tə][biː; bi][ʃʊə(r)][ˌaɪ 'tiː] [kən'teɪnz] [mɪlk] .

Before	**purchasing**	**,**	**shake**	**the**	**coconut**	**to**	**be**	**sure**	**it**	**contains**	**milk**	**.**
前	购买	,	摇	这	椰子	到	是	当然	它	包含	牛奶	.

购买前，摇晃椰子，确保里面有椰奶。

[ə'vɔɪd] [krækt] ['kəʊkənʌt] [ænd; ənd] [ðəʊz] [wɪð] [wet] , ['məʊldi] [aɪz] .

Avoid	**cracked**	**coconuts**	**and**	**those**	**with**	**wet**	**,**	**moldy**	**eyes**	**.**
避免	裂纹	椰子	和	那些	和	湿的	,	发霉的	眼睛	.

避免食用破裂的椰子和眼睛湿润发霉的椰子。

[ə'maʊnt] [tuː; tə] [baɪ]

Amount	**To**	**Buy**
数量	到	买

购买数量

[wʌn] [paʊnd] [ɒv; əv] [ʌn'ʃeld] [nʌts] [wɪl] [gɪv] [ðə; ði] ['fɒləʊɪŋ] [ə'prɒksɪmət] [weɪt] [ænd; ənd]

One	**pound**	**of**	**unshelled**	**nuts**	**will**	**give**	**the**	**following**	**approximate**	**weight**	**and**
一	磅	的	未开壳的	坚果	将要	给	这	下列的	近似	重量	和

['vɒljuːm] [ɒv; əv] [ʃeld] [nʌts] :

volume	**of**	**shelled**	**nuts**	**:**
体积	的	带壳	坚果	:

一磅未去壳的坚果大约可以得到以下去壳坚果的重量和体积：

['aʊnsɪz] [kʌps]

Ounces	**Cups**
盎司	杯子

盎司 杯

['ɑːməndz] , [həʊl] 6⅓ 1¼

Almonds	**,**	**Whole**	**6⅓**	**1¼**
杏仁	,	所有的	6⅓	1¼

整颗杏仁 6⅓ 1¼

[brə'zɪl] [nʌts] , [həʊl] 7⅔ 1½
Brazil **nuts** , **Whole** **7⅔** **1½**
巴西 坚果 , 所有的 7⅔ 1½

巴西坚果，整粒 7⅔ 1½

['kəʊkənʌt] , ['ʃredɪd] 8⅓ [θri:]
Coconut , **shredded** **8⅓** **3**
椰子 , 碎 8⅓ 3

椰丝 8⅓ 3

['fɪlbət] , [həʊl] 7⅓ 1½
Filberts , **whole** **7⅓** **1½**
榛子 , 所有的 7⅓ 1½

榛子，整颗 7⅓ 1½

['pi:nʌts] , ['rəʊstɪd] 11⅔ 2⅓
Peanuts , **roasted** **11⅔** **2⅓**
花生 , 烤 11⅔ 2⅓

烤花生 11⅔ 2⅓

[pɪ'kænz; pɪ'kɑ:nz] , [hɑ:vz] 8½ 2¼
Pecans , **halves** **8½** **2¼**
山核桃 , 一半 8½ 2¼

山核桃，半颗 8½ 2¼

['wɔ:lnʌts] , [blæk] , [tʃɒpt] 3½ ¾
Walnuts , **black** , **chopped** **3½** **¾**
核桃 , 黑色的 , 切碎 3½ ¾

黑核桃碎 3½ ¾

['wɔ:lnʌts] , ['ɪŋglɪʃ] , [hɑ:vz] 7¼ [ˌtu:'tu:]
Walnuts , **English** , **halves** **7¼** **2**
核桃 , 英语 , 一半 7¼ 2

英国核桃，半颗 7¼ 2

['stɔ:rɪŋ] [nʌts]
STORING **NUTS**
存储 坚果

储存坚果

[tu:; tə] [meɪn'teɪn] [best] ['i:tɪŋ] ['kwɒləti] ,
To **maintain** **best** **eating** **quality** ,
到 维持 最好的 吃 质量 ,

为了保持最佳食用品质，

[məʊst] [nʌts] [ni:d] [prə'tekʃ(ə)n] [frɒm; frəm] ['ɒksɪdʒən] [ɪn] [ðə; ði] [eə(r)] [ænd; ənd] [frɒm; frəm] [haɪ]
most **nuts** **need** **protection** **from** **oxygen** **in** **the** **air** **and** **from** **high**
最多 坚果 需要 保护 从 氧 在 这 空气 和 从 高的

['temprətʃər] [ðæt] [meɪ] [kɔ:z] [ðə; ði] [fæt] [ɪn] [ðə; ði] [nʌts] [tu:; tə] [bɪ'kʌm] ['rænsɪd] .
temperatures **that** **may** **cause** **the** **fat** **in** **the** **nuts** **to** **become** **rancid** **.**
温度 那 可能 原因 这 胖的 在 这 坚果 到 变得 馊 .

大多数坚果需要避免接触空气中的氧气和高温，因为高温会导致坚果中的脂肪变质。

[nʌts] [ɪn] [ðə; ði] [ʃel] [rɪ'teɪn] [haɪ] ['kwɒləti] [lɒŋgə(r)] [ðæn; ðən] [ʃeld] [nʌts] .
Nuts **in** **the** **shell** **retain** **high** **quality** **longer** **than** **shelled** **nuts** **.**
坚果 在 这 壳 保持 高的 质量 更长 比 带壳 坚果 .

带壳坚果比去壳坚果能更长时间保持高品质。

[həʊl] [nʌts] [bɪ'kʌm] ['rænsɪd] [les] ['kwɪkli] [ðæn; ðən] [nʌts] [ɪn] ['pi:sɪz] .
Whole **nuts** **become** **rancid** **less** **quickly** **than** **nuts** **in** **pieces** **.**
所有的 坚果 变得 馊 较少的 迅速地 比 坚果 在 件 .

整颗坚果比碎坚果更不容易变质。

[ʌn'rəustid] [nʌts] [ki:p] ['betə(r)][ðæn; ðən] ['rəʊstɪd] [wʌnz] .

Unroasted	**nuts**	**keep**	**better**	**than**	**roasted**	**ones**	**.**
未烘焙的	坚果	保持	更好的	比	烤	一个	.

未烘焙的坚果比烘焙过的坚果更容易保存。

[nʌts] [ɪn][ðə; ði] [ʃel] [ki:p] [wel] [ɪn][ə; eɪ] [nʌt] [bəʊl] [æt; ət] [ru:m] ['temprətʃə(r)] [fɔ:(r); fə(r)][ə; eɪ] [ʃɔ:t] ['pɪəriəd][ɒv; əv] [taɪm] .

Nuts	**in**	**the**	**shell**	**keep**	**well**	**in**	**a**	**nut**	**bowl**	**at**	**room**	**temperature**	**for**	**a**	**short**	**period**	**of**	**time**	**.**
坚果	在	这	壳	保持	出色地	在	一个	坚果	碗	在	房间	温度	为了	一个	短的	时期	的	时间	.

带壳坚果在室温下用坚果碗盛装，可以保存一段时间。

[fɔ:(r); fə(r)] [prə'lɒŋd] ['stɔ:rɪdʒ] , [ki:p] [ðem; ðəm][ɪn][ə; eɪ] [ku:l] , [draɪ] [pleɪs] .

For	**prolonged**	**storage**	**,**	**keep**	**them**	**in**	**a**	**cool**	**,**	**dry**	**place**	**.**
为了	延长	贮存	,	保持	他们	在	一个	凉爽的	,	干燥	地方	.

如需长期保存，请置于阴凉干燥处。

[ə'vɔɪd] ['stɔ:rɪŋ] [nʌts] [ɪn][ə; eɪ][dæmp] [pleɪs] .

Avoid	**storing**	**nuts**	**in**	**a**	**damp**	**place**	**.**
避免	存储	坚果	在	一个	潮湿	地方	.

避免将坚果存放在潮湿的地方。

[ʃeld] [nʌts] [wɪl] [ki:p] [freʃ] [fɔ:(r); fə(r)] ['sevrəl] [mʌnθs] [stɔ:(r)d][ɪn] ['taɪtli] [kləʊzd] [kən'teɪnə(r)z][ɪn] [ðə; ði][rɪ'frɪdʒəreɪtə(r)] .

Shelled	**nuts**	**will**	**keep**	**fresh**	**for**	**several**	**months**	**stored**	**in**	**tightly**	**closed**	**containers**	**in**	**the**	**refrigerator**	**.**
带壳	坚果	将要	保持	新鲜的	为了	一些	几个月	存储	在	紧紧	关闭	容器	在	这	冰箱	.

去壳坚果放在冰箱密封容器中可保鲜数月。

[ʃeld] [nʌts] [ɪn] [ʌn'əʊpənd] [kænz] [ki:p] [wel] [ɪn][ə; eɪ] [ku:l] , [draɪ] [pleɪs] but4

Shelled	**nuts**	**in**	**unopened**	**cans**	**keep**	**well**	**in**	**a**	**cool**	**,**	**dry**	**place**	**but4**
带壳	坚果	在	未开封	罐头	保持	出色地	在	一个	凉爽的	,	干燥	地方	but4

未开封的罐装去壳坚果在阴凉干燥处可保存很久，但4

[wɪl] [meɪn'teɪn] [gʊd] ['kwɒlətɪ][lɒŋgə(r)][ɪn][ðə; ði][rɪ'frɪdʒəreɪtə(r)][ɔ:(r)]['fri:zə(r)] .

will	**maintain**	**good**	**quality**	**longer**	**in**	**the**	**refrigerator**	**or**	**freezer**	**.**
将要	维持	好的	质量	更长	在	这	冰箱	或者	冰箱	.

在冰箱或冷冻室中能更长时间保持良好品质。

[ʃeld] [ɔ:(r)] [ʌn'ʃeld] [nʌts] [kæn; kən][bi:; bi]['frəʊz(ə)n][ɪn] ['taɪtli] [kləʊzd] ['fri:zə(r)][kən'teɪnə(r)z][æt; ət] 0° [ef] . [ɔ:(r)]['ləʊə(r)] .

Shelled	**or**	**unshelled**	**nuts**	**can**	**be**	**frozen**	**in**	**tightly**	**closed**	**freezer**	**containers**	**at**	**0°**	**F**	**.**	**or**	**lower**	**.**
带壳	或者	未开壳的	坚果	能	是	冷冻	在	紧紧	关闭	冰箱	容器	在	0°	F	.	或者	降低	.

带壳或不带壳的坚果都可以在 0°F 或更低的温度下，用密封的冷冻容器冷冻保存。

[freʃ] ['kəʊkənʌt] [ɪn][ðə; ði] [ʃel] [rɪ'teɪn] [gʊd] ['kwɒlətɪ] [ʌp][tu:; tə][ə; eɪ] [mʌnθ] [ɪn][ðə; ði][rɪ'frɪdʒəreɪtə(r)] .

Fresh	**coconuts**	**in**	**the**	**shell**	**retain**	**good**	**quality**	**up**	**to**	**a**	**month**	**in**	**the**	**refrigerator**	**.**
新鲜的	椰子	在	这	壳	保持	好的	质量	向上	到	一个	月	在	这	冰箱	.

新鲜带壳椰子在冰箱里可以保存一个月之久，品质依然良好。

[kən'teɪnə(r)z][ɒv; əv] ['redi] - [tu:; tə] - [i:t] ['kəʊkənʌt] [ki:p] [best][ɪn][ðə; ði][rɪ'frɪdʒəreɪtə(r)] .

Containers	**of**	**ready**	**-**	**to**	**-**	**eat**	**coconut**	**keep**	**best**	**in**	**the**	**refrigerator**	**.**
容器	的	准备好	-	到	-	吃	椰子	保持	最好的	在	这	冰箱	.

即食椰子制品最好放在冰箱里保存。

['piːnʌt] ['bʌtə(r)] [wɪl] [kiːp] [ɪts] ['kwɒləti] [lɒŋgə(r)] [ɪn] [ðə; ðiː] [rɪ'frɪdʒəreɪtə(r)] [ðæn; ðən] [æt; ət] [ruːm]

Peanut	**butter**	**will**	**keep**	**its**	**quality**	**longer**	**in**	**the**	**refrigerator**	**than**	**at**	**room**
花生	黄油	将要	保持	它是	质量	更长	在	这	冰箱	比	在	房间

['temprətʃə(r)] .

temperature	**.**
温度	.

花生酱在冰箱里比在室温下能保存更长时间。

['tʃesnʌts] [ɑː(r); ə(r)] ['perɪʃəb(ə)l] [æt; ət] [ruːm] ['temprətʃə(r)] [bʌt; bət] [wɪl] [kiːp] ['sevrəl] [mʌnθs] [ɪn]

Chestnuts	**are**	**perishable**	**at**	**room**	**temperature**	**but**	**will**	**keep**	**several**	**months**	**in**
栗子	是	易腐烂的	在	房间	温度	但	将要	保持	一些	几个月	在

[ðə; ðiː][rɪ'frɪdʒəreɪtə(r)][ɪn] ['luːsli] ['kʌvəd] [kən'teɪnə(r)z][ɔː(r)][ɪn] ['ventɪleɪtɪd] ['plæstɪk][bægz] .

the	**refrigerator**	**in**	**loosely**	**covered**	**containers**	**or**	**in**	**ventilated**	**plastic**	**bags**	**.**
这	冰箱	在	松散地	涵盖	容器	或者	在	通风	塑料	包	.

栗子在室温下容易腐烂，但在冰箱中用盖子松散的容器或透气的塑料袋保存可以保存几个月。

[ʃeld] , [blɑːntʃt] ['tʃesnʌts] ([həʊl] [ɔː(r)] [tʃɒpt]) [meɪ] [biː; bi]['frəʊz(ə)n][fɔː(r); fə(r)][lɒŋgə(r)]

Shelled	**,**	**blanched**	**chestnuts**	**(**	**whole**	**or**	**chopped**	**)**	**may**	**be**	**frozen**	**for**	**longer**
带壳	,	焯水	栗子	(	所有的	或者	切碎	)	可能	是	冷冻	为了	更长

['stɔːrɪdʒ] .

storage	**.**
贮存	.

去壳去皮的栗子（整颗或切碎）可以冷冻保存更长时间。

[pæk] [ðem; ðəm][ɪn] ['taɪtli] [kləʊzd] ['friːzə(r)] [kən'teɪnə(r)z] [ænd; ənd] [friːz] [ɪ'miːdiətli] [æt; ət] 0° [ef] .

Pack	**them**	**in**	**tightly**	**closed**	**freezer**	**containers**	**and**	**freeze**	**immediately**	**at**	**0°**	**F**	**.**
盒	他们	在	紧紧	关闭	冰箱	容器	和	冻结	立即地	在	0°	F	.

[ɔː(r)]['ləʊə(r)] .

or	**lower**	**.**
或者	降低	.

将它们装入密封的冷冻容器中，并立即在 0°F 或更低的温度下冷冻。

[juːz] [ɪn] ['kʊkɪŋ] [wɪ'ðaʊt] [diː'frɒstɪŋ] .

Use	**in**	**cooking**	**without**	**defrosting**	**.**
使用	在	烹饪	没有	解冻	.

无需解冻即可直接烹饪。

[prɪ'peərɪŋ] [nʌts] [fɔː(r); fə(r)] [juːz]

PREPARING	**NUTS**	**FOR**	**USE**
准备	坚果	为了	使用

准备坚果以供使用

['meni] [nʌts] [ɑː(r); ə(r)] ['redi] [fɔː(r); fə(r)][juːz][æz; əz] ['pɜːrtʃəst] .

Many	**nuts**	**are**	**ready**	**for**	**use**	**as**	**purchased**	**.**
许多	坚果	是	准备好	为了	使用	作为	购买	.

许多坚果买来即可直接食用。

['ʌðə(r)z] [rɪ'kweɪə(r)] ['ʃelɪŋ] , [skɪn] [rɪ'muːv(ə)l] , ['rəʊstɪŋ] [ɔː(r)] ['təʊstɪŋ] , [ɔː(r)] ['mɪəli] ['kʌtɪŋ] ['ɪntuː]

Others	**require**	**shelling**	**,**	**skin**	**removal**	**,**	**roasting**	**or**	**toasting**	**,**	**or**	**merely**	**cutting**	**into**
其他的	要求	炮击	,	皮肤	移动	,	烘焙	或者	祝酒	,	或者	仅仅	切割	进入

['piːsɪz] .

pieces	**.**
件	.

还有一些需要去壳、去皮、烘烤或烤制，或者简单地切成块。

['ʃelɪŋ] [nʌts]

Shelling	**Nuts**
炮击	坚果

剥坚果

['evriwʌn] [hæz; həz][ə; eɪ] ['feɪvərɪt] [wei] [ɒv; əv] ['krækɪŋ] [nʌts] .

Everyone	**has**	**a**	**favorite**	**way**	**of**	**cracking**	**nuts**	**.**
每个人	有	一个	最喜欢的	方式	的	裂纹	坚果	.

每个人都有自己喜欢的剥坚果的方法。

[sʌm; səm][prɪ'fɜː(r)]['juːzɪŋ][ə; eɪ]['nʌtkrækə(r)] , [ænd; ənd]['ʌðə(r)z][ə; eɪ]['hæmə(r)] [ɒn][ə; eɪ][hɑːd] ['sɜːfɪs] .

Some	**prefer**	**using**	**a**	**nutcracker**	**,**	**and**	**others**	**a**	**hammer**	**on**	**a**	**hard**	**surface**	**.**
一些	更喜欢	使用	一个	胡桃夹子	,	和	其他的	一个	锤	在	一个	难的	表面	.

有些人喜欢用胡桃夹子，有些人则喜欢用锤子敲击坚硬的表面。

[hɑːd] [ʃelz] [ɑː(r); ə(r)] ['iːzɪə] [tuː; tə] [kræk] [ænd; ənd] ['nʌtˌmiːt] [breɪk] [les] ['ɒf(ə)n] [ɪf] [nʌts] [ɑː(r); ə(r)]

Hard	**shells**	**are**	**easier**	**to**	**crack**	**and**	**nutmeats**	**break**	**less**	**often**	**if**	**nuts**	**are**
难的	贝壳	是	更轻松	到	裂缝	和	坚果	休息	较少的	经常	如果	坚果	是

[fɜːst] [səʊkt] [ɪn] [wɔːm] ['wɔːtə(r)] ['sevrəl] ['aʊəz] [ɔː(r)] [ˌəʊvə'naɪt] .

first	**soaked**	**in**	**warm**	**water**	**several**	**hours**	**or**	**overnight**	**.**
第一的	浸泡过	在	温暖的	水	一些	小时	或者	过夜	.

如果将坚果先在温水中浸泡几个小时或过夜，坚硬的外壳就更容易剥开，果仁也不容易破裂。

[spred] ['nʌtˌmiːt] [ænd; ənd][let][ðem; ðəm][stænd][ə; eɪ][fjuː] ['aʊəz] [tuː; tə][draɪ][bɪ'fɔː(r)] ['stɔːrɪŋ] .

Spread	**nutmeats**	**and**	**let**	**them**	**stand**	**a**	**few**	**hours**	**to**	**dry**	**before**	**storing**	**.**
传播	坚果	和	让	他们	站立	一个	很少	小时	到	干燥	前	存储	.

将坚果仁摊开，静置几个小时晾干后再储存。

[tuː; tə]['əʊpən][ə; eɪ]['kəʊkənʌt] , [pɪəs] [ðə; ði] “ [aɪz] ” [wɪð] [æn; ən][aɪs] [pɪk] [ɔː(r)] [lɑːdʒ] [neɪl] ,

To	**open**	**a**	**coconut**	**,**	**pierce**	**the**	**“**	**eyes**	**”**	**with**	**an**	**ice**	**pick**	**or**	**large**	**nail**	**,**
到	打开	一个	椰子	,	刺穿	这	“	眼睛	”	和	一个	冰	挑选	或者	大的	指甲	,

要打开椰子，用冰锥或大钉子刺穿椰子的“眼睛”。

[ænd; ənd][dreɪn][ðə; ði]['lɪkwɪd][frɒm; frəm][ðə; ði]['kəʊkənʌt] .

and	**drain**	**the**	**liquid**	**from**	**the**	**coconut**	**.**
和	流走	这	液体	从	这	椰子	.

然后将椰子中的汁液沥干。

[tuː; tə] [rɪ'muːv] [ðə; ði] [ʃel] ['iːzəli] ,

To	**remove**	**the**	**shell**	**easily**	**,**
到	消除	这	壳	容易地	,

为了方便地去除外壳，

[beɪk] [ðə; ði] [dreɪnd] ['kəʊkənʌt][æt; ət] 350° [ef] . (['mɒdərət] ['ʌv(ə)n]) [fɔː(r); fə(r)] - [tuː; tə] - ['mɪnɪts] ,

bake	**the**	**drained**	**coconut**	**at**	**350°**	**F**	**.**	**(**	**moderate**	**oven**	**)**	**for**	**20**	**to**	**30**	**minutes**	**,**
烤	这	排水	椰子	在	350°	F	.	(	缓和	烤箱	)	为了	-	到	-	分钟	,

将沥干水分的椰丝放入预热至 350°F（中等温度）的烤箱中烘烤 20 至 30 分钟。

[ɔː(r)][pʊt][ˌaɪ 'tiː][ɪn][ðə; ði]['friːzə(r)][fɔː(r); fə(r)][æn; ən]['aʊə(r)] .

or	**put**	**it**	**in**	**the**	**freezer**	**for**	**an**	**hour**	**.**
或者	放	它	在	这	冰箱	为了	一个	小时	.

或者放进冰箱冷冻室一小时。

[ðen] [pleɪs] [ðə; ði]['kəʊkənʌt][ɒn][ə; eɪ][fɜːm] ['sɜːfɪs] ,

Then	**place**	**the**	**coconut**	**on**	**a**	**firm**	**surface**	**,**
然后	地方	这	椰子	在	一个	公司	表面	,

然后将椰子放在坚硬的表面上，

[ænd; ənd][tæp][ðə; ði] [ʃel] ['laɪtli] [wɪð] [ə; eɪ] ['hæmə(r)] [ɪn] ['sevrəl] ['pleɪsɪz] [ʌn'tɪl] [ˌaɪ 'tiː] [kræks] .

and	**tap**	**the**	**shell**	**lightly**	**with**	**a**	**hammer**	**in**	**several**	**places**	**until**	**it**	**cracks**	**.**
和	轻敲	这	壳	轻轻	和	一个	锤	在	一些	地方	直到	它	裂缝	.

用锤子轻轻敲击贝壳的几个地方，直到贝壳裂开。

['seprət] [ðə; ði] [miːt] [frɒm; frəm][ðə; ði] [ʃel] .

Separate	**the**	**meat**	**from**	**the**	**shell**	**.**
分离	这	肉	从	这	壳	.

将肉与壳分离。

[rɪˈmuːvɪŋ] [skɪnz]
Removing **Skins**
移除 皮肤

去除皮肤

[rɪˈmuːvɪŋ] [θɪk] [skɪnz] [frɒm; frəm] [sʌm; səm] [ʃeld] [nʌts] [gɪvz] [ðem; ðəm] [ə; eɪ] [ˈdelɪkət] [ˈfleɪvə(r)]
Removing **thick** **skins** **from** **some** **shelled** **nuts** **gives** **them** **a** **delicate** **flavor**
移除 厚的 皮肤 从 一些 带壳 坚果 给予 他们 一个 精美的 味道
[ænd; ənd] [ɪmˈpruːvz] [əˈpɪərəns] .
and **improves** **appearance** **.**
和 改善 外貌 .

去除一些带壳坚果的厚皮，可以使其味道更清淡，外观也更美观。

[ðɪs] [meɪ] [biː; bi] [dʌn] [baɪ] [ˈpleɪsɪŋ] [nʌts] [ɪn] [ˈbɔɪlɪŋ] [ˈwɔːtə(r)] ([kɔːld] [ˈblɑːntʃɪŋ]) [ɔː(r)] [baɪ] [ˈrəʊstɪŋ] .
This **may** **be** **done** **by** **placing** **nuts** **in** **boiling** **water** **(** **called** **blanching** **)** **or** **by** **roasting** **.**
这 可能 是 完毕 经过 放置 坚果 在 沸腾 水 (称为 焯水) 或者 经过 烘焙 .

这可以通过将坚果放入沸水中（称为焯水）或烘烤来实现。

[ˈɑːməndz] [ænd; ənd] [ˈpiːnʌts] . — [tuː; tə] [blɑːntʃ] [ʃeld] [ˈɑːməndz] [ɔː(r)] [vəˈdʒɪniə] [ɔː(r)] [ˈrʌnə(r)] [ˈpiːnʌts]
Almonds **and** **peanuts** **.** **—** **To** **blanch** **shelled** **almonds** **or** **Virginia** **or** **Runner** **peanuts**
杏仁 和 花生 . — 到 焯水 带壳 杏仁 或者 弗吉尼亚州 或者 跑步者 花生
,
,
,

杏仁和花生——将去壳杏仁或弗吉尼亚花生或跑花生焯水。

[pʊt] [ðem; ðəm] [ˈɪntuː] [ˈbɔɪlɪŋ] [ˈwɔːtə(r)] [ænd; ənd] [let] [stænd] [θriː] [ˈmɪnɪts] .
put **them** **into** **boiling** **water** **and** **let** **stand** **3** **minutes** **.**
放 他们 进入 沸腾 水 和 让 站立 3 分钟 .

将它们放入沸水中，静置3分钟。

[dreɪn] .
Drain **.**
流走 .

流走。

[slaɪd] [skɪnz] [ɒf] [wɪð] [jɔː(r); jə(r)] [ˈfɪŋgəz] .
Slide **skins** **off** **with** **your** **fingers** **.**
滑动 皮肤 离开 和 你的 手指 .

用手指轻轻滑掉外皮。

[spred] [nʌts] [ɒn] [əbˈzɔːbənt; əbˈsɔːbənt] [ˈpeɪpə(r)] [tuː; tə] [draɪ] .
Spread **nuts** **on** **absorbent** **paper** **to** **dry** **.**
传播 坚果 在 吸收剂 纸 到 干燥 .

把坚果摊在吸水纸上晾干。

[ˈrəʊstɪŋ] [ˈɔːlsəʊ] [wɪl] [ˈluːs(ə)n] [ðə; ðiː] [skɪnz] [ɒv; əv] [ˈpiːnʌts] , [ˈaɪðə(r)] [ʃeld] [ɔː(r)] [ʌnˈʃeld] .
Roasting **also** **will** **loosen** **the** **skins** **of** **peanuts** **,** **either** **shelled** **or** **unshelled** **.**
烘焙 还 将要 松开 这 皮肤 的 花生 , 任何一个 带壳 或者 未开壳的 .

烘烤还可以使花生皮松动，无论带壳还是去壳。

[siː] [peɪdʒ] [faɪv] .
See **page** **5** **.**
看 页 5 .

参见第5页。

[ˈfɪlbət] . — [spred] [nʌts] [ɪn] [ə; eɪ] [ˈsɪŋg(ə)l] [ˈleɪə(r)] [ɪn] [ə; eɪ] [ˈʃæləʊ] [ˈbeɪkɪŋ] [pæn] .
Filberts **.** **—** **Spread** **nuts** **in** **a** **single** **layer** **in** **a** **shallow** **baking** **pan** **.**
榛子 . — 传播 坚果 在 一个 单身的 层 在 一个 浅的 烘烤 平底锅 .

榛子——将榛子平铺在浅烤盘中。

[beɪk] [æt; ət] 300° [ef] . ([sləʊ] ['ʌv(ə)n]) [fɔː(r); fə(r)] - [tuː; tə] - ['mɪnɪts] [ɔː(r)][ʌn'tɪl] ['hiːtɪd] [θruː] ,

Bake	at	300°	F	.	(	slow	oven	)	for	10	to	15	minutes	or	until	heated	through	,
烤	在	300°	F	.	(	慢的	烤箱	)	为了	-	到	-	分钟	或者	直到	加热	通过	,

['stɜːrɪŋ] [ə'keɪʒnəli] .

stirring	occasionally	.
搅拌	偶尔	.

在 300°F（慢速烤箱）下烘烤 10 至 15 分钟，或直至完全加热，期间偶尔搅拌。

[kuːl] ['slaɪtli] , [ænd; ənd][slɪp] [skɪnz] [ɒf] [wɪð] [jɔː(r); jə(r)] ['fɪŋgəz] .

Cool	slightly	,	and	slip	skins	off	with	your	fingers	.
凉爽的	轻微地	,	和	滑	皮肤	离开	和	你的	手指	.

稍微冷却后，用手指轻轻剥掉果皮。

['tʃesnʌts] . — [blɑːntʃ] ['tʃesnʌts] [baɪ] ['pʊtɪŋ] [ðem; ðəm][ɪn] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtə(r)][ænd; ənd] ['letɪŋ] [stænd]

Chestnuts	.	—	Blanch	chestnuts	by	putting	them	in	boiling	water	and	letting	stand
栗子	.	—	布兰奇	栗子	经过	推杆	他们	在	沸腾	水	和	出租	站立

[ˌtuːˈtuː] ['mɪnɪts] .

2	minutes	.
2	分钟	.

栗子——将栗子放入沸水中焯烫 2 分钟。

[rɪ'muːv] [ə; eɪ] [fjuː] [æt; ət][ə; eɪ][taɪm] , [kuːl] ['slaɪtli] , [ðen] peel5

Remove	a	few	at	a	time	,	cool	slightly	,	then	peel5
消除	一个	很少	在	一个	时间	,	凉爽的	轻微地	,	然后	peel5

一次取几片，稍微冷却后再剥掉。

[wɪð] [ə; eɪ]['peərɪŋ] [naɪf] .

with	a	paring	knife	.
和	一个	削皮	刀	.

用削皮刀。

[ɪf] [nʌts] [ɑː(r); ə(r)] ['dɪfɪkəlt] [tuː; tə] [piːl] , [rɪ'tɜːn] [ðem; ðəm][tuː; tə][ðə; ðɪ][hɒt]['wɔːtə(r)][fɔː(r); fə(r)][ə; eɪ]

If	nuts	are	difficult	to	peel	,	return	them	to	the	hot	water	for	a
如果	坚果	是	难的	到	果皮	,	返回	他们	到	这	热的	水	为了	一个

['mɪnɪt] [ɔː(r)] [tuː] .

minute	or	two	.
分钟	或者	二	.

如果坚果很难剥皮，可以将它们放回热水中浸泡一两分钟。

['rəʊstɪŋ] ['ɔːlsəʊ] [wɪl] ['luːs(ə)n][ðə; ðɪ][skɪnz][ɒv; əv] ['tʃesnʌts] ([siː] [bɪ'ləʊ]) .

Roasting	also	will	loosen	the	skins	of	chestnuts	(	see	below	)	.
烘焙	还	将要	松开	这	皮肤	的	栗子	(	看	以下	)	.

烘烤还可以使栗子的皮松动（见下文）。

[rɪ'muːv] [ʃelz] [ænd; ənd] [skɪnz] [waɪl] [nʌts] [ɑː(r); ə(r)] [wɔːm] .

Remove	shells	and	skins	while	nuts	are	warm	.
消除	贝壳	和	皮肤	尽管	坚果	是	温暖的	.

趁坚果还温热时，去除外壳和外皮。

['kəʊkənʌt] . — [juːz][ə; eɪ]['vedʒtəb(ə)l]['peərə(r)][tuː; tə] [rɪ'muːv] [ðə; ðɪ] [braʊn] [skɪn] .

Coconut	.	—	Use	a	vegetable	parer	to	remove	the	brown	skin	.
椰子	.	—	使用	一个	蔬菜	比较器	到	消除	这	棕色的	皮肤	.

椰子——用削皮器去除棕色外皮。

['rəʊstɪŋ] [ɔː(r)] ['təʊstɪŋ] [nʌts]

Roasting	or	Toasting	Nuts
烘焙	或者	祝酒	坚果

烘烤或烤坚果

['rəʊstɪŋ] [ɔː(r)] ['təʊstɪŋ] [ɪn'hɑːnsɪz] [ðə; ðɪ]['fleɪvə(r)][ænd; ənd]['kʌlə(r)][ɒv; əv] [nʌts] .

Roasting	or	toasting	enhances	the	flavor	and	color	of	nuts	.
烘焙	或者	祝酒	增强	这	味道	和	颜色	的	坚果	.

烘烤或焙烤可以提升坚果的风味和色泽。

['rəʊstɪŋ] [ɪz] [dʌn] [ɪn][ðə; ði]['ʌv(ə)n] .
Roasting is done in the oven .
烘焙 是 完毕 在 这 烤箱 .

烘烤是在烤箱中进行的。

['piːnʌts] [ænd; ənd] ['tʃesnʌts] [ɑː(r); ə(r)] ['kɒmənli] ['rəʊstɪd] [ɪn][ðə; ði] [ʃel] .
Peanuts and chestnuts are commonly roasted in the shell .
花生 和 栗子 是 通常 烤 在 这 壳 .

花生和栗子通常带壳烤制。

['təʊstɪŋ] [meɪ] [biː; bi] [dʌn] [ɪn][ðə; ði]['ʌv(ə)n][ɔː(r)][ɒn][tɒp][ɒv; əv][ðə; ði][reɪndʒ] .
Toasting may be done in the oven or on top of the range .
祝酒 可能 是 完毕 在 这 烤箱 或者 在 顶部 的 这 范围 .

烤面包可以在烤箱里进行，也可以在炉灶上进行。

[tuː; tə][rəʊst][ɔː(r)][təʊst] [ʃeld] [nʌts] . — [mɪks][wʌn] ['tiːspuːn] ['kʊkɪŋ] [ɔɪl][ɔː(r)] ['meltɪd] [fæt] [wɪð]
To roast or toast shelled nuts . — Mix 1 teaspoon cooking oil or melted fat with
到 烤 或者 吐司 带壳 坚果 . — 混合 1 茶匙 烹饪 油 或者 融化 胖的 和
[iːtʃ] [kʌp][ɒv; əv] ['nʌtˌmiːt] ,
each cup of nutmeats ,
每个 杯子 的 坚果 ,

烘烤或烤制去壳坚果——每杯坚果仁加入1茶匙食用油或融化的脂肪，

[ɪf] [dɪ'zaɪəd] , [fɔː(r); fə(r)] [rɪtʃə] ['fleɪvə(r)][ænd; ənd]['iːv(ə)n] ['braʊnɪŋ] .
if desired , for richer flavor and even browning .
如果 想要的 , 为了 更富有 味道 和 甚至 褐变 .

如果需要，可使味道更浓郁、上色更均匀。

[tuː; tə][rəʊst][ɔː(r)][təʊst] , [spred] [nʌts][ɒn][ə; eɪ] ['ʃæləʊ] [pæn][ɔː(r)] ['beɪkɪŋ] [ʃiːt] .
To roast or toast , spread nuts on a shallow pan or baking sheet .
到 烤 或者 吐司 , 传播 坚果 在 一个 浅的 平底锅 或者 烘烤 床单 .

将坚果平铺在浅烤盘或烤盘上烘烤或烤至金黄。

[hiːt] [æt; ət] 350° [ef] . (['mɒdərət] ['ʌv(ə)n]) [fɔː(r); fə(r)][faɪv][tuː; tə] - ['mɪnɪts] , [ɔː(r)][ʌn'tɪl] ['laɪtli]
Heat at 350° F . (moderate oven) for 5 to 12 minutes , or until lightly
热 在 350° F . (缓和 烤箱) 为了 5 到 - 分钟 , 或者 直到 轻轻
[braʊn] , ['stɜːrɪŋ] [ə'keɪʒnəli] .
browned , stirring occasionally .
棕色 , 搅拌 偶尔 .

以 350°F（中等温度）烘烤 5 至 12 分钟，或直至略呈棕色，期间偶尔搅拌。

['təʊstɪŋ] [meɪ] ['ɔːlsəʊ][biː; bi] [dʌn] [ɪn][ə; eɪ] ['hevi] [pæn][ɒn][tɒp][ɒv; əv][ðə; ði][reɪndʒ] .
Toasting may also be done in a heavy pan on top of the range .
祝酒 可能 还 是 完毕 在 一个 重的 平底锅 在 顶部 的 这 范围 .

也可以用厚底平底锅在炉灶上烤面包。

[hiːt] ['nʌtˌmiːt] ['sləʊli] [fɔː(r); fə(r)] - [tuː; tə] - ['mɪnɪts] [ʌn'tɪl] ['laɪtli] [braʊn] , ['stɜːrɪŋ] ['friːkwəntli]
Heat nutmeats slowly for 10 to 15 minutes until lightly browned , stirring frequently
热 坚果 缓慢地 为了 - 到 - 分钟 直到 轻轻 棕色 , 搅拌 频繁地
.
:
.

将坚果仁小火加热 10 至 15 分钟，直至略呈褐色，期间需经常搅拌。

[nʌts] [kən'tɪnjuː] [tuː; tə] [braʊn] ['slaɪtli] ['ɑːftə(r)] [rɪ'muːvɪŋ] [frɒm; frəm] [hiːt] , [səʊ][ə'vɔɪd] [oʊvɝbraʊnɪŋ]
Nuts continue to brown slightly after removing from heat , so avoid overbrowning
坚果 继续 到 棕色的 轻微地 后 移除 从 热 , 所以 避免 过度褐变
.
:
.

坚果从火上移开后还会继续略微变褐，所以要避免过度烤焦。

['sprɪŋk(ə)l] [hɒt] ['rəʊstɪd] [nʌts] [wɪð] [sɔ:lt] , [ɪf] [dɪ'zaɪəd] .

Sprinkle	**hot**	**roasted**	**nuts**	**with**	**salt**	**,**	**if**	**desired**	**.**
撒	热的	烤	坚果	和	盐	, 如果		想要的	.

如果喜欢，可以在热烤坚果上撒些盐。

[ku:l] [nʌts] [ɒn] [əb'zɔ:bənt; əb'sɔ:bənt] ['peɪpə(r)] .

Cool	**nuts**	**on**	**absorbent**	**paper**	**.**
凉爽的	坚果	在	吸收剂	纸	.

将冷却的坚果放在吸水纸上。

[tu:; tə] [rəʊst] [ɔ:(r)] [təʊst] [p'rəsest] ['kəʊkənʌt] . — [ju:z] ['meθəd] [fɔ:(r); fə(r)] [ʃeld] [nʌts] [wɪ'ðaʊt] ['ædɪd] [fæt] .

To	**roast**	**or**	**toast**	**processed**	**coconut**	**.**	**—**	**Use**	**method**	**for**	**shelled**	**nuts**	**without**	**added**	**fat**	**.**
到	烤	或者	吐司	已处理	椰子	.	—	使用	方法	为了	带壳	坚果	没有	额外	胖的	.

烘烤或焙烤加工过的椰子——采用不添加油脂的去壳椰子烘烤方法。

[tu:; tə] [rəʊst] ['pi:nʌts] [ɪn] [ðə; ði] [ʃel] . — [spred] ['pi:nʌts] [ɪn] [ə; eɪ] ['ʃæləʊ] [pæn] [ænd; ənd] [rəʊst] [æt; ət] 350° [ef] . (['mɒdərət] ['ʌv(ə)n]) ,

To	**roast**	**peanuts**	**in**	**the**	**shell**	**.**	**—**	**Spread**	**peanuts**	**in**	**a**	**shallow**	**pan**	**and**	**roast**	**at**	**350°**	**F**	**.**	**(**	**moderate**	**oven**	**)**	**,**
到	烤	花生	在	这	壳	.	—	传播	花生	在	一个	浅的	平底锅	和	烤	在	350°	F	.	(	缓和	烤箱	)	,

烤带壳花生——将花生平铺在浅烤盘中，放入预热至350华氏度（中等温度）的烤箱中烘烤。

['stɜ:rɪŋ] [ə'keɪʒnəli] , [fɔ:(r); fə(r)] - [tu:; tə] - ['mɪnɪts] .

stirring	**occasionally**	**,**	**for**	**15**	**to**	**20**	**minutes**	**.**
搅拌	偶尔	,	为了	15	到	20	分钟	.

偶尔搅拌，持续 15 至 20 分钟。

[tu:; tə] [test] ['dʌnnəs] , [rɪ'mu:v] [ə; eɪ] [nʌt] [frɒm; fræm] [ðə; ði] ['ʌv(ə)n] [ænd; ənd] [ʃel] [ˌaɪ 'ti:] .

To	**test**	**doneness**	**,**	**remove**	**a**	**nut**	**from**	**the**	**oven**	**and**	**shell**	**it**	**.**
到	测试	完成	,	消除	一个	坚果	从	这	烤箱	和	壳	它	.

要测试是否烤熟，从烤箱中取出一颗坚果并剥去外壳。

[ðə; ði] [skɪn] [ʃʊd; ʃəd] [slɪp] [ɒf] ['i:zəli] [ænd; ənd] [ðə; ði] ['kɜ:n(ə)l] [ʃʊd; ʃəd] [bi:; bi] ['laɪtli] [braʊn] [ænd; ənd] [hæv; həv] [ə; eɪ] ['rəʊstɪd] ['fleɪvə(r)] .

The	**skin**	**should**	**slip**	**off**	**easily**	**and**	**the**	**kernel**	**should**	**be**	**lightly**	**browned**	**and**	**have**	**a**	**roasted**	**flavor**	**.**
这	皮肤	应该	滑	离开	容易地	和	这	核心	应该	是	轻轻	棕色	和	有	一个	烤	味道	.

果皮应该很容易剥掉，果仁应该呈浅棕色，并带有烤过的味道。

[tu:; tə] [rəʊst] ['tʃesnʌts] [ɪn] [ðə; ði] [ʃel] . — [slæʃ] [θru:] [ðə; ði] [ʃelz] [ɒn] [ðə; ði] [flæt] [saɪd] [ɒv; əv] [ðə; ði] [nʌts] .

To	**roast**	**chestnuts**	**in**	**the**	**shell**	**.**	**—**	**Slash**	**through**	**the**	**shells**	**on**	**the**	**flat**	**side**	**of**	**the**	**nuts**	**.**
到	烤	栗子	在	这	壳	.	—	削减	通过	这	贝壳	在	这	平坦的	边	的	这	坚果	.

烤带壳栗子——在栗子的扁平面上划开栗子壳。

[pleɪs] ['tʃesnʌts] , [kʌt] [saɪdz] [ʌp] , [ɒn] [ə; eɪ] ['beɪkɪŋ] [ʃi:t] .

Place	**chestnuts**	**,**	**cut**	**sides**	**up**	**,**	**on**	**a**	**baking**	**sheet**	**.**
地方	栗子	,	切	侧面	向上	,	在	一个	烘烤	床单	.

将栗子切面朝上放在烤盘上。

[rəʊst] [æt; ət] 400° [ef] . ([hɒt] ['ʌv(ə)n]) [ʌn'tɪl] ['tendə(r)] — [ə'baʊt] - ['mɪnɪts] .

Roast	**at**	**400°**	**F**	**.**	**(**	**hot**	**oven**	**)**	**until**	**tender**	**—**	**about**	**20**	**minutes**	**.**
烤	在	400°	F	.	(	热的	烤箱	)	直到	投标	—	关于	-	分钟	.

在 400°F（高温烤箱）下烤至软嫩——大约 20 分钟。

[ɪn'sɜːt] [fɔːk] [θruː] [kʌt] [ɪn] [ʃel] [tuː; tə] [test] ['tendənəs] .
Insert **fork** **through** **cut** **in** **shell** **to** **test** **tenderness** **.**
插入 叉 通过 切 在 壳 到 测试 压痛 .

将叉子插入贝壳上的切口处，测试其嫩度。

['kʌtɪŋ] [nʌts]
Cutting **Nuts**
切割 坚果

切螺母

[tʃɒp] [ɔː(r)] [kʌt] [nʌts] [ɒn] [ə; eɪ] [bɔːd] [wɪð] [ə; eɪ] [naɪf] [ðæt] [hæz; həz] [ə; eɪ] [lɒŋ] ,
Chop **or** **cut** **nuts** **on** **a** **board** **with** **a** **knife** **that** **has** **a** **long** **,**
劈 或者 切 坚果 在 一个 木板 和 一个 刀 那 有 一个 长的 ,

用长柄刀在砧板上切碎坚果。

[streɪt] ['kʌtɪŋ] [edʒ] , [ɔː(r)] [juːz] [ə; eɪ] [nʌt] ['tʃɒpə(r)] .
straight **cutting** **edge** **,** **or** **use** **a** **nut** **chopper** **.**
直的 切割 边缘 , 或者 使用 一个 坚果 直升机 .

用直刃切割，或者使用坚果切碎器。

['slɪvə(r)] [ɔː(r)] [slaɪs] [nʌts] , [waɪl] [stɪl] [wɔːm] [ænd; ənd] [mɔɪst] [frɒm; frəm] ['blɑːntʃɪŋ] , [wɪð] [ə; eɪ] [θɪn] ,
Sliver **or** **slice** **nuts** **,** **while** **still** **warm** **and** **moist** **from** **blanching** **,** **with** **a** **thin** **,**
银片 或者 片 坚果 , 尽管 仍然 温暖的 和 潮湿 从 焯水 , 和 一个 薄的 ,
[ʃɑːp] [naɪf] [bleɪd] .
sharp **knife** **blade** **.**
锋利的 刀 刀刃 .

用锋利的薄刀刃，将焯水后的坚果切成薄片或条状，此时坚果还温热湿润。

['resəpɪz]
RECIPES
食谱

食谱

[ðə; ði] ['vɜːsətaɪl] [nʌt] [meɪ] [kʌm] [tuː; tə] [ðə; ði] ['dɪnə(r)] ['teɪb(ə)l] [ɪn] [ə; eɪ] [və'raɪəti] [ɒv; əv] [weɪz] — [æz; əz]
The **versatile** **nut** **may** **come** **to** **the** **dinner** **table** **in** **a** **variety** **of** **ways** **—** **as**
这 多才多艺的 坚果 可能 来 到 这 晚餐 桌子 在 一个 种类 的 方式 — 作为
[æn; ən] [ɪn'griːdiənt] [ɪn] ['kʊkɪŋ] [ɔː(r)] [æz; əz] [ə; eɪ] ['gɑːnɪʃ] .
an **ingredient** **in** **cooking** **or** **as** **a** **garnish** **.**
一个 成分 在 烹饪 或者 作为 一个 装饰 .

这种用途广泛的坚果可以以多种方式出现在餐桌上——作为烹饪的食材或作为装饰。

[nʌts] [ɑː(r); ə(r)] ['ɔːlsəʊ] ['pɒpjələ(r)] [æz; əz] [ə; eɪ] [snæk] [ɔː(r)] [sɜːvd] [wɪð] ['æpɪˌtaɪzəz] .
Nuts **are** **also** **popular** **as** **a** **snack** **or** **served** **with** **appetizers** **.**
坚果 是 还 受欢迎的 作为 一个 小吃 或者 服务 和 开胃菜 .

坚果也常被当作零食或开胃菜食用。

[traɪ] [ðə; ði] [nʌt] ['resəpɪz] [ðæt] ['fɒləʊ] .
Try **the** **nut** **recipes** **that** **follow** **.**
尝试 这 坚果 食谱 那 跟随 .

试试下面这些坚果食谱。

[ɔːl] ['resəpɪz] [gɪv] [ðə; ði] ['nʌmbə(r)] [ɒv; əv] ['kæləriz] [fɔː(r); fə(r)] [ə; eɪ] ['spesɪfaɪd] [ə'maʊnt] [ɒv; əv] [fuːd] .
All **recipes** **give** **the** **number** **of** **calories** **for** **a** **specified** **amount** **of** **food** **.**
全部 食谱 给 这 数字 的 卡路里 为了 一个 指定的 数量 的 食物 .

所有食谱都会标明特定份量食物的卡路里含量。

[ɪn] [sʌm; səm] [keɪsɪz] , [ðə; ði] [ˌveəri'eɪʃ(ə)n] [ɒv; əv] [ə; eɪ] ['resəpi] [hæz; həz] [ə; eɪ] ['ləʊə(r)] ['kæləri] ['vælјuː] .
In **some** **cases** **,** **the** **variation** **of** **a** **recipe** **has** **a** **lower** **calorie** **value** **.**
在 一些 案例 , 这 变化 的 一个 食谱 有 一个 降低 卡路里 价值 .

在某些情况下，改良后的食谱热量较低。

[aɪ'diəz][fɔ:(r); fə(r)]['ju:zɪŋ] [nʌts] [tu:; tə] ['kɒmplɪment] [fə'mɪliə(r)]['resəpɪz][ɑ:(r); ə(r)]['ɔ:lsəʊ][ɪn'klu:dɪd] . [sɪks]

Ideas	for	using	nuts	to	complement	familiar	recipes	are	also	included	.	6
想法	为了	使用	坚果	到	补充	熟悉的	食谱	是	还	包括	.	6

书中还提供了一些用坚果来丰富常见食谱的创意。6

['ju:zɪŋ] [nʌts] . . . [ɪn][meɪn] ['dɪʃɪz]

Using	Nuts	.	.	.	in	Main	Dishes
使用	坚果	.	.	.	在	主要的	菜肴

在主菜中使用坚果

['tʃesnʌt] ['strɒgənɒf]

Chestnut	stroganoff
板栗	斯特罗加诺夫牛肉

栗子肉丝

[sɪks] [s'ɜ:vɪŋz] , [ə'baʊt] ¾ [kʌp] [i:tʃ]

6	servings	,	about	¾	cup	each
6	份量	,	关于	¾	杯子	每个

份，每份约 ¾ 杯

[bi:f] , ['bəʊnləs] , ['tendə(r)] , [li:n] , [kʌt][ɪn][ˌdʒu:lɪ'en] [strɪps] 1½ [paʊndz]

Beef	,	boneless	,	tender	,	lean	,	cut	in	julienne	strips	1½	pounds
牛肉	,	无骨	,	投标	,	倾斜	,	切	在	朱莉安	条状物	1½	磅

去骨嫩瘦牛肉，切成细丝，1.5磅

[fæt][ɔ:(r)][ɔɪl][wʌn] ['teɪblspu:n]

Fat	or	oil	1	tablespoon
胖的	或者	油	1	汤匙

脂肪或油 1 汤匙

['bʌtə(r)][ɔ:(r)][ˌmɑ:dʒə'ri:n][ˌtu:'tu:] ['teɪbəlˌspu:nz]

Butter	or	margarine	2	tablespoons
黄油	或者	人造黄油	2	汤匙

黄油或人造黄油 2 汤匙

['flaʊə(r)][ˌtu:'tu:] ['teɪbəlˌspu:nz]

Flour	2	tablespoons
面粉	2	汤匙

面粉 2 汤匙

['ʌnjən] [sɔ:lt] ½ ['ti:spu:n]

Onion	salt	½	teaspoon
洋葱	盐	½	茶匙

洋葱盐 ½ 茶匙

['seləri] [sɔ:lt] ½ ['ti:spu:n]

Celery	salt	½	teaspoon
芹菜	盐	½	茶匙

芹菜盐 ½ 茶匙

[pə'pri:kə; 'pæprɪkə] ½ ['ti:spu:n]

Paprika	½	teaspoon
辣椒	½	茶匙

辣椒粉 ½ 茶匙

[sɔ:lt] ¼ ['ti:spu:n]

Salt	¼	teaspoon
盐	¼	茶匙

盐 ¼ 茶匙

[bi:f] ['bu:jɒn; 'bu:jõ][ɔ:(r)] [bi:f] [brɒθ] 1¼ [kʌps]

Beef	bouillon	or	beef	broth	1¼	cups
牛肉	肉汤	或者	牛肉	肉汤	1¼	杯子

牛肉浓汤或牛肉汤 1¼ 杯

['saʊə(r)] [kriːm] ½ [kʌp]
Sour **cream** **½** **cup**
酸的 奶油 ½ 杯子

酸奶油 ½ 杯

['kʊkɪŋ] ['ʃeri] [wʌn] ['teɪblspuːn] , [ɪf] [dɪ'zaɪəd]
Cooking **sherry** **1** **tablespoon** **,** **if** **desired**
烹饪 雪利酒 1 汤匙 , 如果 想要的

烹饪雪利酒 1 汤匙（可选）

['tʃesnʌts] , [kʊkt] , [mæʃt] ([siː] [nəʊt]) [wʌn] [kʌp]
Chestnuts **,** **cooked** **,** **mashed** **(** **see** **note** **)** **1** **cup**
栗子 , 煮熟 , 捣碎 (看 笔记) 1 杯子

煮熟捣碎的栗子（见注）1 杯

[beɪkt] [pə'teɪtəʊz] [ɔː(r)] [kʊkt] [raɪs] [ɔː(r)] ['nuːd(ə)lz] [æz; əz] [dɪ'zaɪəd]
Baked **potatoes** **or** **cooked** **rice** **or** **noodles** **As** **desired**
烘焙 土豆 或者 煮熟 米 或者 面条 作为 想要的

烤土豆、米饭或面条，随个人喜好

['laɪtli] [braʊn] [ðə; ði] [miːt] [ɪn] [fæt] [ɔː(r)] [ɔɪl] [ɪn] [ə; eɪ] ['fraɪpæn] ['əʊvə(r)] ['mɒdərət] [hiːt] .
Lightly **brown** **the** **meat** **in** **fat** **or** **oil** **in** **a** **frypan** **over** **moderate** **heat** **.**
轻轻 棕色的 这 肉 在 胖的 或者 油 在 一个 煎锅 超过 缓和 热 .

用中火在煎锅中用脂肪或油将肉煎至微黄。

[dreɪn] [ɒf] ['eni] [ɪk'ses] [fæt] .
Drain **off** **any** **excess** **fat** **.**
流走 离开 任何 过量的 胖的 .

沥去多余的油脂。

[melt] ['bʌtə(r)] [ɔː(r)] [ˌmɑːdʒə'riːn] [ɪn] [ə; eɪ] ['sɔːspən] .
Melt **butter** **or** **margarine** **in** **a** **saucepan** **.**
熔化 黄油 或者 人造黄油 在 一个 平底锅 .

在平底锅中融化黄油或人造黄油。

[blend] [ɪn] ['flaʊə(r)] [ænd; ənd] ['siːzniŋz] .
Blend **in** **flour** **and** **seasonings** **.**
混合 在 面粉 和 调味料 .

加入面粉和调味料拌匀。

[ˌeɪ diː 'diː] ['buːjɒn; 'buːjõ] [ɔː(r)] [brɒθ] ['sləʊli] , ['stɜːrɪŋ] ['kɒnstəntli] .
Add **bouillon** **or** **broth** **slowly** **,** **stirring** **constantly** **.**
添加 肉汤 或者 肉汤 缓慢地 , 搅拌 不断地 .

慢慢加入肉汤或高汤，并不断搅拌。

[stɜː(r)] [ænd; ənd] [kʊk] [ʌn'tɪl] [smuːð] [ænd; ənd] ['bʌbli] .
Stir **and** **cook** **until** **smooth** **and** **bubbly** **.**
搅拌 和 厨师 直到 光滑的 和 起泡酒 .

搅拌并煮至顺滑起泡。

[rɪ'muːv] [frɒm; frəm] [hiːt] .
Remove **from** **heat** **.**
消除 从 热 .

离火。

[blend] [ɪn] ['saʊə(r)] [kriːm] , ['ʃeri] , [ænd; ənd] ['tʃesnʌts] .
Blend **in** **sour** **cream** **,** **sherry** **,** **and** **chestnuts** **.**
混合 在 酸的 奶油 , 雪利酒 , 和 栗子 .

加入酸奶油、雪利酒和栗子。

[ˌeɪ diː 'diː] ['tʃesnʌt] [sɔːs] [tuː; tə] [miːt] .
Add **chestnut** **sauce** **to** **meat** **.**
添加 板栗 酱 到 肉 .

将栗子酱加入肉中。

[hiː t] [dʒʌst] [ʌnˈtɪl] [ˈmɪkstʃə(r)] [ˈbʌbəlz] , [ˈstɜːrɪŋ] [ˈkɒnstəntli] .
Heat just until mixture bubbles , stirring constantly .
热 只是 直到 混合物 气泡 , 搅拌 不断地 .

加热至混合物冒泡，并不断搅拌。

[sɜːv] [ˈəʊvə(r)] [pəˈteɪtəʊz] , [raɪs] , [ɔː(r)] [ˈnuːd(ə)lz] .
Serve over potatoes , rice , or noodles .
服务 超过 土豆 , 米 , 或者 面条 .

可搭配土豆、米饭或面条食用。

[nəʊt] : [tuː; tə] [prɪˈpeə(r)] [mæʃt] [ˈtʃesnʌts] :
Note : To prepare mashed chestnuts :
笔记 : 到 准备 捣碎 栗子 :

注：制作栗子泥的方法：

[kʊk] 1¼ [kʌps] [ʃeld] ,
Cook 1¼ cups shelled ,
厨师 1¼ 杯子 带壳 ,

煮1¼杯去壳的

[blɑːntʃt] [ˈtʃesnʌts] [ɪn] 1¼ [kʌps] [ˈbɔɪlɪŋ] [ˈwɔːtə(r)] [ɪn] [ə; eɪ] [ˈkʌvəd] [ˈsɔːspən] [fɔː(r); fə(r)] [əˈbaʊt] -
blanched chestnuts in 1¼ cups boiling water in a covered saucepan for about 30
焯水 栗子 在 1¼ 杯子 沸腾 水 在 一个 涵盖 平底锅 为了 关于 -
[ˈmɪnɪts] [ɔː(r)] [ʌnˈtɪl] [ˈtendə(r)] .
minutes or until tender .
分钟 或者 直到 投标 .

将焯过的栗子放入 1¼ 杯沸水中，盖上锅盖焯烫约 30 分钟或直至变软。

[dreɪn] [ænd; ənd] [mæʃ] .
Drain and mash .
流走 和 捣碎 .

沥干水分并捣碎。

[ˈkæləriz] [pə(r)] [ˈsɜːvɪŋ] : [əˈbaʊt] - [fɔː(r); fə(r)] [ˈstrɒgənɒf] [ɪkˈskluːdɪŋ] [pəˈteɪtəʊz] , [raɪs] , [ɔː(r)]
Calories per serving : About 380 for stroganoff excluding potatoes , rice , or
卡路里 每 服务 : 关于 - 为了 斯特罗加诺夫牛肉 不包括 土豆 , 米 , 或者
[ˈnuːd(ə)lz] .
noodles .
面条 .

每份热量：不含土豆、米饭或面条的斯特罗加诺夫牛肉约含 380 卡路里。

[ˌveəriˈeɪʃ(ə)n]
VARIATION
变化

变化

[ˈgʊəmeɪ] [ˈtʃesnʌt] [sɔːs] . — [əˈmɪt] [ðə; ði] [miːt] .
Gourmet chestnut sauce . — Omit the meat .
美食家 板栗 酱 . — 忽略 这 肉 .

美味栗子酱——不加肉。

[sɜːv] [sɔːs] [ˈəʊvə(r)] [kʊkt] [miːt] , [pəˈteɪtəʊz] , [raɪs] , [ɔː(r)] [ˈnuːd(ə)lz] .
Serve sauce over cooked meat , potatoes , rice , or noodles .
服务 酱 超过 煮熟 肉 , 土豆 , 米 , 或者 面条 .

将酱汁淋在煮熟的肉、土豆、米饭或面条上。

[əˈbaʊt] - [ˈkæləriz] [pə(r)] [ˈsɜːvɪŋ] [ɒv; əv] [sɔːs] , ⅓ [kʌp] [iːtʃ] .
About 180 calories per serving of sauce , ⅓ cup each .
关于 - 卡路里 每 服务 的 酱 , ⅓ 杯子 每个 .

每份酱汁约含 180 卡路里，每份 ⅓ 杯。

[nʌt] ['stʌfɪŋ]
Nut stuffing
坚果 馅

坚果馅料

[ə'baʊt] [ˌtuː'tuː] [kʌps] [ɔː(r)] [sɪks] ['sɜːvɪŋz] ， ⅓ [kʌp] [iːtʃ]
About 2 cups or 6 servings , ⅓ cup each
关于 2 杯子 或者 6 份量 ， ⅓ 杯子 每个

大约2杯或6份，每份⅓杯。

['bʌtə(r)] [ɔː(r)] [ˌmɑːdʒə'riːn] ¼ [kʌp]
Butter or margarine ¼ cup
黄油 或者 人造黄油 ¼ 杯子

黄油或人造黄油 ¼ 杯

['ʌnjən] ， ['faɪnli] [tʃɒpt] ¼ [kʌp]
Onion , finely chopped ¼ cup
洋葱 ， 精细地 切碎 ¼ 杯子

洋葱碎 ¼ 杯

['seləri] ([stɔːks] [ænd; ənd] [liːvz]) , [tʃɒpt] ¼ [kʌp]
Celery (stalks and leaves) , chopped ¼ cup
芹菜 (茎 和 树叶) , 切碎 ¼ 杯子

芹菜（茎和叶），切碎 ¼ 杯

['mʌʃrʊmz] , [tʃɒpt] ¼ [kʌp]
Mushrooms , chopped ¼ cup
蘑菇 , 切碎 ¼ 杯子

蘑菇碎 ¼ 杯

[sɔːlt] [wʌn] ['tiːspuːn]
Salt 1 teaspoon
盐 1 茶匙

盐 1 茶匙

[taɪm] ½ ['tiːspuːn]
Thyme ½ teaspoon
百里香 ½ 茶匙

百里香 ½ 茶匙

['pəʊltri] ['siːzənɪŋ] ¼ ['tiːspuːn]
Poultry seasoning ¼ teaspoon
家禽 调料 ¼ 茶匙

家禽调味料 ¼ 茶匙

[keɪ'en] ['pepə(r)] [dæʃ]
Cayenne pepper Dash
辣椒 胡椒 短跑

卡宴辣椒粉

['gɑːlɪk] [sɔːlt] [dæʃ]
Garlic salt Dash
蒜 盐 短跑

蒜盐

[bred] [kjuːbz] [ɔː(r)] [kɔːs] , [sɒft] [krʌmz] [ˌtuː'tuː] [kʌps]
Bread cubes or coarse , soft crumbs 2 cups
面包 立方体 或者 粗 , 柔软的 面包屑 2 杯子

面包丁或粗软面包屑 2 杯

['tʃɪkɪn] [ɔː(r)] [biːf] ['buːjɒn; 'buːjõ] [ɔː(r)] [miːt] [brɒθ] ½ [kʌp]
Chicken or beef bouillon or meat broth ½ cup
鸡 或者 牛肉 肉汤 或者 肉 肉汤 ½ 杯子

鸡汤或牛肉汤块或肉汤 ½ 杯

[nʌts] ([pɪˈkænz; pɪˈkɑːnz] , ['kæʃuːz] , ['ɑːməndz] , ['fɪlbət] , [ɔː(r)] ['rəʊstɪd] ['piːnʌts]) , ['faɪnli] [tʃɒpt]
Nuts (pecans , cashews , almonds , filberts , or roasted peanuts) , finely chopped
坚果 (山核桃 , 腰果 , 杏仁 , 榛子 , 或者 烤 花生) , 精细地 切碎
¾ [kʌp]
¾ cup
¾ 杯子

坚果（山核桃、腰果、杏仁、榛子或烤花生），切碎 ¾ 杯

[ˌpriːˈhiːt] ['ʌv(ə)n][tuː; tə] 325° [ef] . ([sləʊ]) .
Preheat oven to 325° F . (slow) .
预热 烤箱 到 325° F . (慢的) .

将烤箱预热至 325°F（慢速）。

[griːs] [ə; eɪ][wʌn] - [kwɔːt] ['beɪkɪŋ] [dɪʃ] .
Grease a 1 - quart baking dish .
润滑脂 一个 1 - 夸脱 烘烤 盘子 .

在一个1夸脱的烤盘上抹油。

[melt][fæt][ɪn][ə; eɪ] ['hevi] [pæn] .
Melt fat in a heavy pan .
熔化 胖的 在 一个 重的 平底锅 .

在厚底锅中融化油脂。

[ˌeɪ diː 'diː]['ʌnjən] , ['seləri] , ['mʌʃrʊmz] , [ænd; ənd] ['siːzniŋz] .
Add onion , celery , mushrooms , and seasonings .
添加 洋葱 , 芹菜 , 蘑菇 , 和 调味料 .

加入洋葱、芹菜、蘑菇和调味料。

[kʊk] [ə; eɪ] [fjuː] ['mɪnɪts] [ʌnˈtɪl] ['seləri] [ɪz]['tendə(r)][bʌt; bət] [stɪl] [krɪsp] , ['stɜːrɪŋ] [əˈkeɪʒnəli] .
Cook a few minutes until celery is tender but still crisp , stirring occasionally .
厨师 一个 很少 分钟 直到 芹菜 是 投标 但 仍然 脆 , 搅拌 偶尔 .

煮几分钟，直到芹菜变软但仍保持脆嫩，期间偶尔搅拌。

[ˌeɪ diː 'diː] [bred] , ['buːjɒn; 'buːjõ][ɔː(r)] [brɒθ] , [ænd; ənd] [nʌts] .
Add bread , bouillon or broth , and nuts .
添加 面包 , 肉汤 或者 肉汤 , 和 坚果 .

加入面包、肉汤或高汤和坚果。

[mɪks] ['laɪtli] [bʌt; bət] [wel] .
Mix lightly but well .
混合 轻轻 但 出色地 .

轻轻搅拌均匀。

[pʊt] ['stʌfɪŋ] ['ɪntuː] ['beɪkɪŋ] [dɪʃ] .
Put stuffing into baking dish .
放 馅 进入 烘烤 盘子 .

将馅料放入烤盘中。

[beɪk] - [tuː; tə] - ['mɪnɪts] , [ɔː(r)][ʌn'tɪl] ['slaɪtli] [braʊn] .
Bake 25 to 30 minutes , or until slightly browned .
烤 - 到 - 分钟 , 或者 直到 轻微地 棕色 .

烘烤 25 至 30 分钟，或直至略呈棕色。

[nəʊt] : ['stʌfɪŋ] [meɪ] [biː; bi] [juːst] [æz; əz][ə; eɪ] ['fɪlɪŋ] [fɔː(r); fə(r)] ['tʃɪkɪn] [ɔː(r)] [brest] [ɒv; əv] [viːl] [ɔː(r)]
Note : Stuffing may be used as a filling for chicken or breast of veal or
笔记 : 馅 可能 是 用过的 作为 一个 填充 为了 鸡 或者 胸部 的 小牛肉 或者
[læm] .
lamb .
羊肉 .

注：馅料可用作鸡肉、小牛肉或羊肉的馅料。

['kæləriz] [pə(r)] ['sɜːvɪŋ] : [ə'baʊt] - . ['sɛvən]
Calories per serving : About 200 . 7
卡路里 每 服务 : 关于 - . 7

每份热量：约200.7卡路里

[ˌveəri'eɪʃ(ə)n]
VARIATION
变化

变化

['tʃesnʌt] ['stʌfɪŋ] . — [juːz] [blɑːntʃt] , [tʃɒpt] ['tʃesnʌts] [ɪn] [pleɪs] [ɒv; əv]['ʌðə(r)] [nʌts] .
Chestnut stuffing . — Use blanched , chopped chestnuts in place of other nuts .
板栗 馅 . — 使用 焯水 , 切碎 栗子 在 地方 的 其他 坚果 .

栗子馅料——用焯过水、切碎的栗子代替其他坚果。

[ə'baʊt] - ['kæləriz] [pə(r)] ['sɜːvɪŋ] .
About 140 calories per serving .
关于 - 卡路里 每 服务 .

每份约含140卡路里。

[ˌmedɪtə'reɪniən] ['tʃɪkɪn]
Mediterranean chicken
地中海 鸡

地中海鸡肉

[sɪks] [s'ɜːvɪŋz] , ¾ [kʌp] [iːtʃ]
6 servings , ¾ cup each
6 份量 , ¾ 杯子 每个

份，每份 ¾ 杯

['bʌtə(r)] [ɔː(r)][ˌmɑːdʒə'riːn][wʌn] ['teɪblspuːn]
Butter or margarine 1 tablespoon
黄油 或者 人造黄油 1 汤匙

黄油或人造黄油 1 汤匙

['ʌnjən] , ['faɪnli] [tʃɒpt] [wʌn] ['teɪblspuːn]
Onion , finely chopped 1 tablespoon
洋葱 , 精细地 切碎 1 汤匙

洋葱碎 1 汤匙

['seləri] , [tʃɒpt] ½ [kʌp]
Celery , chopped ½ cup
芹菜 , 切碎 ½ 杯子

芹菜碎 ½ 杯

[griːn] [biːnz] , ['frəʊz(ə)n] , [frentʃ] - [staɪl] - - [aʊns] ['pækɪdʒ]
Green beans , frozen , french - style 10 - - ounce package
绿色的 豆子 , 冷冻 , 法语 - 风格 - - 盎司 包裹

冷冻法式四季豆，10盎司包装

[ˌpɪmɪ'ɛntəʊ] , [tʃɒpt] [wʌn] ['teɪblspuːn]
Pimiento , chopped 1 tablespoon
辣椒 , 切碎 1 汤匙

甜椒，切碎 1 汤匙

['tʃɪkɪn] , [kʊkt] , [daɪst] [ˌtuː'tuː][kʌps]
Chicken , cooked , diced 2 cups
鸡 , 煮熟 , 切丁 2 杯子

鸡肉，煮熟，切丁 2 杯

[kriːm] [ɒv; əv] ['mʌʃrʊm] [suːp] , [kən'denst] [ˌtuː'tuː][kænz] , 10½ ['aʊnsɪz] [iːtʃ]
Cream of mushroom soup , condensed 2 cans , 10½ ounces each
奶油 的 蘑菇 汤 , 浓缩版 2 罐头 , 10½ 盎司 每个

浓缩奶油蘑菇汤，2罐，每罐10.5盎司。

[ˌɒrɪ'gɑːnəʊ] ½ ['tiːspuːn]
Oregano ½ teaspoon
牛至 ½ 茶匙

牛至 ½ 茶匙

[waɪt] ['pepə(r)] [æz; əz] [dɪ'zaɪəd]
White pepper As desired
白色的 胡椒 作为 想要的

白胡椒粉适量

['kæʃuː] [ɔː(r)] ['rəʊstɪd] ['piːnʌt] [hɑːvz] ⅔ [kʌp]
Cashew or roasted peanut halves ⅔ cup
腰果 或者 烤 花生 一半 ⅔ 杯子

腰果或烤花生半粒 ⅔ 杯

['pɑːsli] , [mɪnst] [wʌn] ['teɪblspuːn] , [ɪf] [dɪ'zaɪəd]
Parsley , minced 1 tablespoon , if desired
香菜 , 剁碎 1 汤匙 , 如果 想要的

欧芹碎 1 汤匙（可选）

[melt] [fæt] [ɪn] [ˌtuː'tuː] - [ɔː(r)] [θriː] - [kwɔːt] ['sɔːspən] .
Melt fat in 2 - or 3 - quart saucepan .
熔化 胖的 在 2 - 或者 3 - 夸脱 平底锅 .

在2或3夸脱的平底锅中融化油脂。

[ˌeɪ diː 'diː] ['ʌnjən] , ['seləri] , [ænd; ənd] [biːnz] .
Add onion , celery , and beans .
添加 洋葱 , 芹菜 , 和 豆子 .

加入洋葱、芹菜和豆类。

['kʌvə(r)] [ænd; ənd] ['sɪmə(r)] ['əʊvə(r)] [ləʊ] [hiːt] [ə'baʊt] - ['mɪnɪts] , ['stɜːrɪŋ] [ə'keɪʒnəli] , [ʌn'tɪl] [biːnz]
Cover and simmer over low heat about 15 minutes , stirring occasionally , until beans
覆盖 和 煨 超过 低的 热 关于 - 分钟 , 搅拌 偶尔 , 直到 豆子
[ɑː(r); ə(r)] ['tendə(r)] .
are tender .
是 投标 .

盖上锅盖，用小火慢炖约 15 分钟，偶尔搅拌，直到豆子变软。

[ˌeɪ diː 'diː] [ˌpɪmɪ'ɛntəʊ] , ['tʃɪkɪn] , [suːp] , [ænd; ənd] ['siːzniŋz] .
Add pimiento , chicken , soup , and seasonings .
添加 辣椒 , 鸡 , 汤 , 和 调味料 .

加入甜椒、鸡肉、汤和调味料。

[kʊk] - ['mɪnɪts] [lɒŋgə(r)] [tuː; tə] [blend] ['fleɪvəz] , ['stɜːrɪŋ] [æz; əz] ['niːdɪd] [tuː; tə] [prɪ'vent] ['stɪkɪŋ] .
Cook 10 minutes longer to blend flavors , stirring as needed to prevent sticking .
厨师 - 分钟 更长 到 混合 口味 , 搅拌 作为 需要 到 防止 粘性 .

再煮 10 分钟，使各种味道融合，期间不时搅拌以防止粘锅。

[stɜː(r)] [ɪn] [nʌts] .
Stir in nuts .
搅拌 在 坚果 .

拌入坚果。

['sprɪŋk(ə)l] [wɪð] ['pɑːsli] [bɪ'fɔː(r)] ['sɜːvɪŋ] , [ɪf] [dɪ'zaɪəd] .
Sprinkle with parsley before serving , if desired .
撒 和 香菜 前 服务 , 如果 想要的 .

上菜前，可根据个人喜好撒上欧芹碎。

['kæləriz] [pə(r)] ['sɜːvɪŋ] : [ə'baʊt] - [wɪð] ['kæʃuːz] ; - [wɪð] ['piːnʌts] .
Calories per serving : About 310 with cashews ; 315 with peanuts .
卡路里 每 服务 : 关于 - 和 腰果 ; - 和 花生 .

每份热量：含腰果约 310 卡路里；含花生约 315 卡路里。

[ˌveəriˈeɪʃ(ə)n]
VARIATION
变化

变化

[ˌmedɪtəˈreɪniən] [ˈtjuːnə] . — [əˈmɪt] [fæt] [ænd; ənd] [ˈtʃɪkɪn] .
Mediterranean **tuna** **.** **—** **Omit** **fat** **and** **chicken** **.**
地中海 金枪鱼 . — 忽略 胖的 和 鸡 .

地中海金枪鱼——不含脂肪和鸡肉。

[kʊk] [ˈʌnjən] , [ˈseləri] , [ænd; ənd] [biːnz] [ɪn] ½ [kʌp] [ˈwɔːtə(r)] [ɪnˈsted] [ɒv; əv] [fæt] .
Cook **onion** **,** **celery** **,** **and** **beans** **in** **½** **cup** **water** **instead** **of** **fat** **.**
厨师 洋葱 , 芹菜 , 和 豆子 在 ½ 杯子 水 反而 的 胖的 .

用半杯水代替油脂来烹煮洋葱、芹菜和豆类。

[juːz] [ə; eɪ] - - [aʊns] [kæn; kən] [ɒv; əv] [ˈwɔːtə(r)] - [pæk] [ˈtjuːnə] , [dreɪnd] , [ɪn] [pleɪs] [ɒv; əv] [ˈtʃɪkɪn] ,
Use **a** **13** **-** **ounce** **can** **of** **water** **-** **pack** **tuna** **,** **drained** **,** **in** **place** **of** **chicken** **,**
使用 一个 - - 盎司 能 的 水 - 盒 金枪鱼 , 排水 , 在 地方 的 鸡 ,

用一罐13盎司（约370克）沥干水分的水浸金枪鱼罐头代替鸡肉。

[ænd; ənd] [ˈɑːməndz] [ɪn] [pleɪs] [ɒv; əv] [ˈʌðə(r)] [nʌts] .
and **almonds** **in** **place** **of** **other** **nuts** **.**
和 杏仁 在 地方 的 其他 坚果 .

用杏仁代替其他坚果。

[kənˈtɪnjuː] [æz; əz] [ɪn] “ [ˌmedɪtəˈreɪniən] [ˈtʃɪkɪn] .
Continue **as** **in** **“** **Mediterranean** **chicken** **.**
继续 作为 在 “ 地中海 鸡 .

继续，就像“地中海鸡肉”一样。

” [əˈbaʊt] - [ˈkæləriz] [pə(r)] [ˈsɜːvɪŋ] .
” **About** **305** **calories** **per** **serving** **.**
” 关于 - 卡路里 每 服务 .

“每份约含305卡路里。”

[ˈjuːzɪŋ] [nʌts] . . . [ɪn] [ˈsælədz]
Using **Nuts** **.** **.** **.** **in** **Salads**
使用 坚果 . . . 在 沙拉

在沙拉中使用坚果

[ˈgəʊldən] [tʃiːz] [ˈsæləd]
Golden **cheese** **salad**
金的 奶酪 沙拉

黄金芝士沙拉

[sɪks] [sˈɜːvɪŋz]
6 **servings**
6 份量

6人份

[ˈlemən] - [ˈfleɪvəd] [ˈdʒelətɪn] [θriː] - [aʊns] [ˈpækɪdʒ]
Lemon **-** **flavored** **gelatin** **3** **-** **ounce** **package**
柠檬 - 调味 明胶 3 - 盎司 包裹

柠檬味明胶，3盎司包装

[ˈbɔɪlɪŋ] [ˈwɔːtə(r)] [wʌn] [kʌp]
Boiling **water** **1** **cup**
沸腾 水 1 杯子

杯沸水

[kriːm] [tʃiːz] , [tʃɪld] 1½ [ˈaʊnsɪz]
Cream **cheese** **,** **chilled** **1½** **ounces**
奶油 奶酪 , 冷藏 1½ 盎司

冷藏奶油奶酪 1½ 盎司

[nʌts] ([pɪˈkænz; pɪˈkɑːnz] , [mˌækədˈeɪmiəz] , [ɔː(r)] [ˈrəʊstɪd] [ˈpiːnʌts]) , [tʃɒpt] ⅓ [kʌp]

Nuts	(	pecans	,	macadamias	,	or	roasted	peanuts	)	,	chopped	⅓	cup
坚果	(	山核桃	,	澳洲坚果	,	或者	烤	花生	)	,	切碎	⅓	杯子

坚果（山核桃、澳洲坚果或烤花生）切碎 ⅓ 杯

[krʌʃt] [ˈpaɪnæp(ə)l][ˌtuːˈtuː] [kʌps]

Crushed	pineapple	2	cups
碎	菠萝	2	杯子

碎菠萝 2 杯

[ˈkærəts] , [ˈʃredɪd] [wʌn] [kʌp]

Carrots	,	shredded	1	cup
胡萝卜	,	碎	1	杯子

胡萝卜丝 1 杯

[ˈletɪs] [liːvz] [æz; əz] [dɪˈzaɪəd]

Lettuce	leaves	As	desired
莴苣	树叶	作为	想要的

生菜叶，按需添加

[dɪˈzɒlv] [ˈdʒelətɪn] [ɪn] [ˈbɔɪlɪŋ] [ˈwɔːtə(r)] .

Dissolve	gelatin	in	boiling	water	.
溶解	明胶	在	沸腾	水	.

将明胶溶于沸水中。

[tʃɪl] .

Chill	.
寒意	.

寒意。

[kʌt] [kriːm] [tʃiːz] [ˈɪntuː] - [kjuːbz] .

Cut	cream	cheese	into	18	cubes	.
切	奶油	奶酪	进入	-	立方体	.

将奶油奶酪切成18块小方块。

[kəʊt] [kriːm] [tʃiːz] [kjuːbz] [wɪð] [nʌts] [ænd; ənd] [rəʊl] [ˈɪntuː] [bɔːlz] .

Coat	cream	cheese	cubes	with	nuts	and	roll	into	balls	.
外套	奶油	奶酪	立方体	和	坚果	和	卷	进入	球	.

将奶油奶酪块裹上坚果碎，揉成球状。

[stɜː(r)] [ˈpaɪnæp(ə)l] [ænd; ənd] [ˈkærəts] [ˈɪntuː] [ˈdʒelətɪn] .

Stir	pineapple	and	carrots	into	gelatin	.
搅拌	菠萝	和	胡萝卜	进入	明胶	.

将菠萝和胡萝卜拌入明胶中。

[ˌeɪ diː ˈdiː] [kriːm] [tʃiːz] [bɔːlz] .

Add	cream	cheese	balls	.
添加	奶油	奶酪	球	.

加入奶油芝士球。

[tʃɪl] [ˈsevrəl] [ˈaʊəz] [ɔː(r)] [ˌəʊvəˈnaɪt] [ʌnˈtɪl] [fɜːm] .

Chill	several	hours	or	overnight	until	firm	.
寒意	一些	小时	或者	过夜	直到	公司	.

冷藏数小时或过夜直至凝固。

[sɜːv] [ɒn] [ˈletɪs] [liːvz] .

Serve	on	lettuce	leaves	.
服务	在	莴苣	树叶	.

盛于生菜叶上。

[ˈkæləriz] [pə(r)] [ˈsɜːvɪŋ] : [əˈbaʊt] - .

Calories	per	serving	:	About	185	.
卡路里	每	服务	:	关于	-	.

每份热量：约 185 卡路里。

[stʌft] [deɪt] ['sæləd]
Stuffed **date** **salad**
填充 日期 沙拉

枣泥沙拉

[sɪks] [s'ɜːvɪŋz]
6 **servings**
6 份量

6人份

[deɪts] , ['pɪtɪd] -
Dates **,** **pitted** **18**
日期 , 凹坑 -

去核枣 18

['piːnʌt] ['bʌtə(r)] , ['krʌntʃi] [θriː] ['teɪbəlˌspuːnz]
Peanut **butter** **,** **crunchy** **3** **tablespoons**
花生 黄油 , 酥脆 3 汤匙

颗粒花生酱 3 汤匙

['greɪpfruːt] , [tʃɪld] , ['sekʃənd] [ˌtuː'tuː]
Grapefruit **,** **chilled** **,** **sectioned** **2**
柚子 , 冷藏 , 分段 2

冰镇葡萄柚，切瓣 2

['sæləd] [griːnz] [æz; əz] [dɪ'zaɪəd]
Salad **greens** **As** **desired**
沙拉 青菜 作为 想要的

沙拉蔬菜（按需添加）

[fɪl] [ðə; ði] [deɪts] [wɪð] [ðə; ði] ['piːnʌt] ['bʌtə(r)] .
Fill **the** **dates** **with** **the** **peanut** **butter** **.**
充满 这 日期 和 这 花生 黄油 .

将花生酱填入椰枣中。

[fɔː(r); fə(r)] [iːtʃ] ['sæləd] , [ə'reɪndʒ] [θriː] [stʌft] [deɪts] [wɪð] ['greɪpfruːt] ['sekʃənz] [ɒn] [krɪsp] ['sæləd]
For **each** **salad** **,** **arrange** **three** **stuffed** **dates** **with** **grapefruit** **sections** **on** **crisp** **salad**
为了 每个 沙拉 , 安排 三 填充 日期 和 柚子 部分 在 脆 沙拉
[griːnz] .
greens **.**
青菜 .

每份沙拉中，将三颗填满葡萄柚瓣的枣子摆放在爽脆的沙拉蔬菜上。

['kæləriz] [pə(r)] ['sɜːvɪŋ] : [ə'baʊt] - . [eit]
Calories **per** **serving** **:** **About** **135** **.** **8**
卡路里 每 服务 : 关于 - . 8

每份热量：约135.8卡路里

[nʌt] - ['sæləd] [sə'dʒestʃənz]
Nut **-** **Salad** **Suggestions**
坚果 - 沙拉 建议

坚果沙拉建议

[sɪks] [s'ɜːvɪŋz]
6 **servings**
6 份量

6人份

['tʃɪkɪn] - [nʌt] [ɪn] [tə'mɑːtəʊ] [kʌps] . — [ˌeɪ diː 'diː] ½ [kʌp] ['kæʃuː] , ['ɑːmənd] ,
Chicken **-** **nut** **in** **tomato** **cups** **.** **—** **Add** **½** **cup** **cashew** **,** **almond** **,**
鸡 - 坚果 在 番茄 杯子 . — 添加 ½ 杯子 腰果 , 杏仁 ,

番茄杯鸡肉坚果——加入½杯腰果、杏仁，

[ɔː(r)] ['rəʊstɪd] ['piːnʌt] [hɑːvz] [tuː; tə] ['tʃɪkɪn] ['sæləd][dʒʌst][bɪ'fɔː(r)] ['sɜːvɪŋ] .

or	roasted	peanut	halves	to	chicken	salad	just	before	serving	.
或者	烤	花生	一半	到	鸡	沙拉	只是	前	服务	.

或者在鸡肉沙拉上桌前加入烤花生碎。

[kɔː(r)][sɪks][tə'mɑːtəʊz] ; [kʌt]['ɪntuː] ['wedʒɪz] ['pɑːʃəli] [θruː] [iːtʃ] [tə'mɑːtəʊ] .

Core	6	tomatoes	;	cut	into	wedges	partially	through	each	tomato	.
核	6	西红柿	;	切	进入	楔形	部分	通过	每个	番茄	.

去除6个番茄的蒂；将每个番茄切成楔形，但不要完全切开。

[tɒp] [tə'mɑːtəʊz] [wɪð] ['sæləd] .

Top	tomatoes	with	salad	.
顶部	西红柿	和	沙拉	.

在番茄上放上沙拉。

['wɔːldɔːf] - [deɪt] . — [ˌeɪ diː 'diː] ½ [kʌp] ['pɪtɪd] , [tʃɒpt] [deɪts] [tuː; tə][ə; eɪ] [tɑːt] ['wɔːldɔːf] ['sæləd] .

Waldorf	-	date	.	—	Add	½	cup	pitted	,	chopped	dates	to	a	tart	waldorf	salad	.
华德福	-	日期	.	—	添加	½	杯子	凹坑	,	切碎	日期	到	一个	酸	华德福	沙拉	.

华尔道夫沙拉——在酸甜的华尔道夫沙拉中加入 ½ 杯去核切碎的枣。

['dʒentli][stɜː(r)][ɪn] ½ [kʌp][pɪ'kænz; pɪ'kɑːnz] , ['ɪŋglɪʃ] ['wɔːlnʌts] , [ɔː(r)] ['rəʊstɪd] ['piːnʌts] .

Gently	stir	in	½	cup	pecans	,	English	walnuts	,	or	roasted	peanuts	.
轻轻地	搅拌	在	½	杯子	山核桃	,	英语	核桃	,	或者	烤	花生	.

轻轻拌入 ½ 杯山核桃、英国核桃或烤花生。

[sɜːv] [ɪ'miːdiətli] .

Serve	immediately	.
服务	立即地	.

立即食用。

['wɔːldɔːf] - [greɪp] . — [ˌeɪ diː 'diː] ½ [kʌp] ['siːdɪd] , ['kwɔːtəd] [red] [greɪps] [tuː; tə] ['wɔːldɔːf] ['sæləd] .

Waldorf	-	grape	.	—	Add	½	cup	seeded	,	quartered	red	grapes	to	waldorf	salad	.
华德福	-	葡萄	.	—	添加	½	杯子	播种	,	四分	红色的	葡萄	到	华德福	沙拉	.

华尔道夫葡萄——在华尔道夫沙拉中加入 ½ 杯去籽、切成四瓣的红葡萄。

['dʒentli][stɜː(r)][ɪn] ½ [kʌp] [tʃɒpt] [pɪ'kænz; pɪ'kɑːnz] , ['ɪŋglɪʃ] ['wɔːlnʌts] , [ɔː(r)] ['rəʊstɪd] ['piːnʌts] .

Gently	stir	in	½	cup	chopped	pecans	,	English	walnuts	,	or	roasted	peanuts	.
轻轻地	搅拌	在	½	杯子	切碎	山核桃	,	英语	核桃	,	或者	烤	花生	.

轻轻拌入 ½ 杯切碎的山核桃、英国核桃或烤花生。

['sprɪŋk(ə)l] [wɪð] ['sɪnəmən] , [ɪf] [dɪ'zaɪəd] .

Sprinkle	with	cinnamon	,	if	desired	.
撒	和	肉桂	,	如果	想要的	.

根据个人喜好，可以撒上肉桂粉。

[sɜːv] [ɪ'miːdiətli] .

Serve	immediately	.
服务	立即地	.

立即食用。

[ʃrɪmp] - [nʌt] [ɪn][tə'mɑːtəʊ][kʌps] . — [ˌeɪ diː 'diː] ½ [kʌp] ['kæʃuː] [ɔː(r)]['ɑːmənd] [hɑːvz] [tuː; tə] [ʃrɪmp] ['sæləd] .

Shrimp	-	nut	in	tomato	cups	.	—	Add	½	cup	cashew	or	almond	halves	to	shrimp	salad	.
虾	-	坚果	在	番茄	杯子	.	—	添加	½	杯子	腰果	或者	杏仁	一半	到	虾	沙拉	.

番茄杯虾仁坚果沙拉——在虾仁沙拉中加入½杯腰果或杏仁半粒。

[sɜːv] [ɪn][tə'mɑːtəʊ][kʌps] .

Serve	in	tomato	cups	.
服务	在	番茄	杯子	.

用番茄杯盛装。

['juːzɪŋ] [nʌts] . . . [ɪn] [suːps]
Using **Nuts** **.** **.** **.** **in** **Soups**
使用 坚果 . . . 在 汤

在汤里加入坚果

[kriːm] [ɒv; əv] ['kæʃuː] [suːp]
Cream **of** **cashew** **soup**
奶油 的 腰果 汤

腰果奶油汤

[sɪks] [s'ɜːvɪŋz] , [ə'baʊt] ⅔ [kʌp] [iːtʃ]
6 **servings** **,** **about** **⅔** **cup** **each**
6 份量 , 关于 ⅔ 杯子 每个

人份，每人约 ⅔ 杯

['bʌtə(r)] [ɔː(r)] [ˌmɑːdʒə'riːn] [wʌn] ['teɪblspuːn]
Butter **or** **margarine** **1** **tablespoon**
黄油 或者 人造黄油 1 汤匙

黄油或人造黄油 1 汤匙

['seləri] , ['faɪnli] [tʃɒpt] [ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz]
Celery **,** **finely** **chopped** **2** **tablespoons**
芹菜 , 精细地 切碎 2 汤匙

芹菜碎 2 汤匙

['ʌnjən] , ['faɪnli] [tʃɒpt] [ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz]
Onion **,** **finely** **chopped** **2** **tablespoons**
洋葱 , 精细地 切碎 2 汤匙

洋葱碎 2 汤匙

['flaʊə(r)] [ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz]
Flour **2** **tablespoons**
面粉 2 汤匙

面粉 2 汤匙

[mɪlk] [wʌn] [kʌp]
Milk **1** **cup**
牛奶 1 杯

牛奶 1 杯

['tʃɪkɪn] [brɒθ] [ɔː(r)] ['buːjɒn; 'buːjõ] [ˌtuː'tuː] [kʌps]
Chicken **broth** **or** **bouillon** **2** **cups**
鸡 肉汤 或者 肉汤 2 杯子

鸡汤或鸡精 2 杯

[sɔːlt] ⅛ ['tiːspuːn]
Salt **⅛** **teaspoon**
盐 ⅛ 茶匙

盐⅛茶匙

['pepə(r)] [æz; əz] [dɪ'zaɪəd]
Pepper **As** **desired**
胡椒 作为 想要的

胡椒粉适量

['hɪkəri] [sɔːlt] [ɔː(r)] ['wʊstəʃə(r)] [sɔːs] ¼ ['tiːspuːn]
Hickory **salt** **or** **worcestershire** **sauce** **¼** **teaspoon**
山核桃 盐 或者 伍斯特郡 酱 ¼ 茶匙

山核桃盐或伍斯特沙司 ¼ 茶匙

['sɔːltɪd] ['kæʃuːz] , ['faɪnli] [tʃɒpt] [wʌn] [kʌp]
Salted **cashews** **,** **finely** **chopped** **1** **cup**
咸的 腰果 , 精细地 切碎 1 杯子

咸腰果，切碎 1 杯

[pə'priːkə; 'pæprɪkə][ɔː(r)] [mɪnst] ['pɑːsli] [æz; əz][dɪ'zaɪəd]

Paprika	**or**	**minced**	**parsley**	**As**	**desired**
辣椒	或者	剁碎	香菜	作为	想要的

辣椒粉或切碎的欧芹，根据个人喜好添加。

[melt][fæt][ɪn][ə; eɪ] ['hevi] ['sɔːspən] .

Melt	**fat**	**in**	**a**	**heavy**	**saucepan**	**.**
熔化	胖的	在	一个	重的	平底锅	.

在厚底平底锅中融化油脂。

[ˌeɪ diː 'diː] ['seləri] [ænd; ənd]['ʌnjən] .

Add	**celery**	**and**	**onion**	**.**
添加	芹菜	和	洋葱	.

加入芹菜和洋葱。

[kʊk] , ['stɜːrɪŋ] ['friːkwəntli] , [ʌn'tɪl]['tendə(r)] .

Cook	**,**	**stirring**	**frequently**	**,**	**until**	**tender**	**.**
厨师	,	搅拌	频繁地	,	直到	投标	.

经常搅拌，煮至软烂。

[blend] [ɪn]['flaʊə(r)] .

Blend	**in**	**flour**	**.**
混合	在	面粉	.

拌入面粉。

['grædʒuəli] [stɜː(r)][ɪn]['lɪkwɪdz] , [sɔːlt] , ['pepə(r)] , ['hɪkəri] [sɔːlt][ɔː(r)] ['wʊstəʃə(r)] [sɔːs] , [ænd; ənd]

Gradually	**stir**	**in**	**liquids**	**,**	**salt**	**,**	**pepper**	**,**	**hickory**	**salt**	**or**	**worcestershire**	**sauce**	**,**	**and**
逐步地	搅拌	在	液体	,	盐	,	胡椒	,	山胡桃木	盐	或者	伍斯特郡	酱	,	和

[nʌts] .

nuts	**.**
坚果	.

慢慢加入液体、盐、胡椒粉、山核桃盐或伍斯特沙司和坚果。

[brɪŋ] [tuː; tə][bɔɪl] , ['stɜːrɪŋ] [æz; əz] ['niːdɪd] .

Bring	**to**	**boil**	**,**	**stirring**	**as**	**needed**	**.**
带来	到	熬	,	搅拌	作为	需要	.

煮沸，期间不时搅拌。

[kʊk] [wʌn] ['mɪnɪt] [lɒŋgə(r)] .

Cook	**1**	**minute**	**longer**	**.**
厨师	1	分钟	更长	.

再煮1分钟。

['gɑːnɪʃ] , [æz; əz][dɪ'zaɪəd] , [wɪð] ['pɑːsli] [ɔː(r)][pə'priːkə; 'pæprɪkə] .

Garnish	**,**	**as**	**desired**	**,**	**with**	**parsley**	**or**	**paprika**	**.**
装饰	,	作为	想要的	,	和	香菜	或者	辣椒	.

根据个人喜好，可用欧芹或辣椒粉装饰。

[nəʊt] : [ɪf] [prɪ'fɜːd] , [graɪnd][wʌn][kʌp][ɒv; əv] [nʌts] [ænd; ənd][juːz][ɪn] [pleɪs] [ɒv; əv] [tʃɒpt] [nʌts] .

Note	**:**	**If**	**preferred**	**,**	**grind**	**1**	**cup**	**of**	**nuts**	**and**	**use**	**in**	**place**	**of**	**chopped**	**nuts**	**.**
笔记	:	如果	首选	,	研磨	1	杯子	的	坚果	和	使用	在	地方	的	切碎	坚果	.

注：如果喜欢，可以将 1 杯坚果磨碎，代替切碎的坚果使用。

[rɪ'djuːs] ['flaʊə(r)][tuː; tə][wʌn] ['teɪblspuːn] .

Reduce	**flour**	**to**	**1**	**tablespoon**	**.**
减少	面粉	到	1	汤匙	.

面粉用量减少至1汤匙。

['kæləriz] [pə(r)] ['sɜːvɪŋ] : [ə'baʊt] - .

Calories	**per**	**serving**	**:**	**About**	**190**	**.**
卡路里	每	服务	:	关于	-	.

每份热量：约 190 卡路里。

[ˌveəriˈeɪʃ(ə)n]
VARIATION
变化

变化

[kriːm] [ɒv; əv] [ˈpiːnʌt] [ˈbʌtə(r)] [suːp] . — [əˈmɪt] [ðə; ði] [ˈkæʃuːz] .
Cream of peanut butter soup . — Omit the cashews .
奶油 的 花生 黄油 汤 . — 忽略 这 腰果 .

奶油花生酱汤——不放腰果。

[rɪˈdjuːs] [ˈflaʊə(r)] [tuː; tə] [wʌn] [ˈteɪblspuːn] .
Reduce flour to 1 tablespoon .
减少 面粉 到 1 汤匙 .

面粉用量减少至1汤匙。

[blend] [ɪn] ¾ [kʌp] [ˈpiːnʌt] [ˈbʌtə(r)] [bɪˈfɔː(r)] [ˈædɪŋ] [ˈlɪkwɪdz] .
Blend in ¾ cup peanut butter before adding liquids .
混合 在 ¾ 杯子 花生 黄油 前 添加 液体 .

先拌入 ¾ 杯花生酱，再加入液体。

[əˈbaʊt] - [ˈkæləriz] [pə(r)] [ˈsɜːvɪŋ] .
About 245 calories per serving .
关于 - 卡路里 每 服务 .

每份约含245卡路里。

[ˈjuːzɪŋ] [nʌts] . . . [ɪn] [bredz]
Using Nuts . . . in Breads
使用 坚果 . . . 在 面包

在面包中使用坚果

[ˈpiːnʌt] [ˈbʌtə(r)] [ˈmʌfɪn]
Peanut butter muffins
花生 黄油 松饼

花生酱松饼

- [ˈmʌfɪn]
12 muffins
- 松饼

12个松饼

[mɪlk] [wʌn] [kʌp]
Milk 1 cup
牛奶 1 杯子

牛奶 1 杯

[eg] , [ˈslaɪtli] [ˈbiːt(ə)n] [wʌn]
Egg , slightly beaten 1
蛋 , 轻微地 被打败 1

鸡蛋，略微打散 1 个

[ɔɪl] [ɔː(r)] [ˈmeltɪd] [fæt] ¼ [kʌp]
Oil or melted fat ¼ cup
油 或者 融化 胖的 ¼ 杯子

油或融化的脂肪 ¼ 杯

[ˈflaʊə(r)] , [ˈʌnˈsiftid] [ˌtuːˈtuː] [kʌps]
Flour , unsifted 2 cups
面粉 , 未经筛选的 2 杯子

未过筛面粉 2 杯

[ˈbeɪkɪŋ] [ˈpaʊdə(r)] [wʌn] [ˈteɪblspuːn]
Baking powder 1 tablespoon
烘烤 粉末 1 汤匙

泡打粉 1 汤匙

[sɔːlt][wʌn] ['tiːspuːn]
Salt **1** **teaspoon**
盐 1 茶匙

盐 1 茶匙

['ʃʊgə(r)] ¼ [kʌp]
Sugar **¼** **cup**
糖 ¼ 杯子

糖 ¼ 杯

['piːnʌt] ['bʌtə(r)] ½ [kʌp]
Peanut **butter** **½** **cup**
花生 黄油 ½ 杯子

花生酱 ½ 杯

[ˌpriː'hiːt] ['ʌv(ə)n][tuː; tə] 400° [ef] . ([hɒt]) .
Preheat **oven** **to** **400°** **F** **.** **(** **hot** **)** **.**
预热 烤箱 到 400° F . (热的) .

将烤箱预热至华氏400度（高温）。

[griːs] ['mʌfɪn] [tɪnz] .
Grease **muffin** **tins** **.**
润滑脂 松饼 罐头 .

在松饼模具上涂油。

[blend] [mɪlk]['ɪntuː] [eg] [ænd; ənd][ˌeɪ diː 'diː][fæt] .
Blend **milk** **into** **egg** **and** **add** **fat** **.**
混合 牛奶 进入 蛋 和 添加 胖的 .

将牛奶倒入鸡蛋中，加入油脂。

[mɪks][draɪ] [ɪn'griːdiənts] ['θʌrəli] ; [mɪks][ɪn] ['piːnʌt] ['bʌtə(r)]['əʊnli][ʌn'tɪl]['mɪkstʃə(r)][ɪz] ['krʌmbli] .
Mix **dry** **ingredients** **thoroughly** **;** **mix** **in** **peanut** **butter** **only** **until** **mixture** **is** **crumbly** **.**
混合 干燥 原料 彻底 ; 混合 在 花生 黄油 仅有的 直到 混合物 是 易碎的 .

充分混合干性材料；加入花生酱，搅拌至混合物呈碎屑状即可。

[ˌeɪ diː 'diː]['lɪkwɪd][ænd; ənd][mɪks] ['slaɪtli] , ['liːvɪŋ] ['bætə(r)] ['lʌmpi] .
Add **liquid** **and** **mix** **slightly** **,** **leaving** **batter** **lumpy** **.**
添加 液体 和 混合 轻微地 , 离开 连击 凹凸不平 .

加入液体并稍微搅拌，使面糊保持颗粒状。

[hɑːf] [fɪl] ['mʌfɪn] [tɪnz] [wɪð] ['bætə(r)] . [naɪn]
Half **fill** **muffin** **tins** **with** **batter** **.** **9**
一半 充满 松饼 罐头 和 连击 . 9

将面糊倒入松饼模具中，装至一半满。9

[beɪk] - [tuː; tə] - ['mɪnɪts] , [ɔː(r)][ʌn'tɪl]['gəʊldən] [braʊn] .
Bake **20** **to** **25** **minutes** **,** **or** **until** **golden** **brown** **.**
烤 - 到 - 分钟 , 或者 直到 金的 棕色的 .

烘烤20至25分钟，或直至呈金黄色。

['kæləriz] [pə(r)] ['mʌfɪn] : [ə'baʊt] - .
Calories **per** **muffin** **:** **About** **210** **.**
卡路里 每 松饼 : 关于 - .

每个松饼的热量：约 210 卡路里。

[fruːt] [nʌt] [bred]
Fruit **nut** **bread**
水果 坚果 面包

水果坚果面包

[wʌn][ləʊf]
1 **loaf**
1 面包

1个面包

[lait] [braʊn] ['ʃʊgə(r)] , [pækt] ⅔ [kʌp]

Light	brown	sugar	,	packed	⅔	cup
光	棕色的	糖	,	包装	⅔	杯子

浅棕糖，压实 ⅔ 杯

['ʃɔːtnɪŋ] ¼ [kʌp]

Shortening	¼	cup
缩短	¼	杯子

起酥油 ¼ 杯

[egz] [ˌtuː'tuː]

Eggs	2
鸡蛋	2

鸡蛋 2

['flaʊə(r)] , ['ʌn'siftid] [ˌtuː'tuː] [kʌps]

Flour	,	unsifted	2	cups
面粉	,	未经筛选的	2	杯子

未过筛面粉 2 杯

['beɪkɪŋ] ['paʊdə(r)] [ˌtuː'tuː] ['tiːspuːn]

Baking	powder	2	teaspoons
烘烤	粉末	2	茶匙

泡打粉 2 茶匙

['beɪkɪŋ] ['səʊdə] ½ ['tiːspuːn]

Baking	soda	½	teaspoon
烘烤	苏打	½	茶匙

小苏打 ½ 茶匙

[sɔːlt] ½ ['tiːspuːn]

Salt	½	teaspoon
盐	½	茶匙

盐 ½ 茶匙

[mɪlk] [wʌn] [kʌp]

Milk	1	cup
牛奶	1	杯子

牛奶 1 杯

['kændid] [fruːt] , [tʃɒpt] ¾ [kʌp]

Candied	fruit	,	chopped	¾	cup
脯	水果	,	切碎	¾	杯子

蜜饯切碎 ¾ 杯

['lemən] [raɪnd] , ['greɪtɪd] [wʌn] ['tiːspuːn]

Lemon	rind	,	grated	1	teaspoon
柠檬	果皮	,	磨碎的	1	茶匙

柠檬皮屑 1 茶匙

[brə'zɪl] [nʌts] , ['ɪŋglɪʃ] ['wɔːlnʌts] , [ɔː(r)] [pɪ'kænz; pɪ'kɑːnz] , [tʃɒpt] ½ [kʌp]

Brazil	nuts	,	English	walnuts	,	or	pecans	,	chopped	½	cup
巴西	坚果	,	英语	核桃	,	或者	山核桃	,	切碎	½	杯子

巴西坚果、英国核桃或山核桃，切碎 ½ 杯

[ˌpriː'hiːt] ['ʌv(ə)n] [tuː; tə] 350° [ef] . (['mɒdərət]) .

Preheat	oven	to	350°	F	.	(	moderate	)	.
预热	烤箱	到	350°	F	.	(	缓和	)	.

将烤箱预热至 350°F（中等温度）。

[griːs] [ə; eɪ] [naɪn] - [baɪ] [faɪv] - [baɪ] [θriː] - [ɪntʃ] [ləʊf] [pæn] .

Grease	a	9	-	by	5	-	by	3	-	inch	loaf	pan	.
润滑脂	一个	9	-	经过	5	-	经过	3	-	英寸	面包	平底锅	.

在一个9英寸×5英寸×3英寸的面包模具中涂抹油脂。

[biːt] ['ʃʊgə(r)] , ['ʃɔːtnɪŋ] , [ænd; ənd] [egz] [ʌn'tɪl] ['kriːmi] .

Beat	**sugar**	**,**	**shortening**	**,**	**and**	**eggs**	**until**	**creamy**	**.**
打	糖	,	缩短	,	和	鸡蛋	直到	奶油状	.

将糖、起酥油和鸡蛋搅打至顺滑。

[mɪks][draɪ] [ɪn'griːdiənts] ['θʌrəli] .

Mix	**dry**	**ingredients**	**thoroughly**	**.**
混合	干燥	原料	彻底	.

将所有干性材料充分混合。

[stɜː(r)][draɪ] [ɪn'griːdiənts] [ænd; ənd][mɪlk] [ɔːl'tɜːnətli] ['ɪntuː] [eg] ['mɪkstʃə(r)] .

Stir	**dry**	**ingredients**	**and**	**milk**	**alternately**	**into**	**egg**	**mixture**	**.**
搅拌	干燥	原料	和	牛奶	交替	进入	蛋	混合物	.

将干粉和牛奶交替搅拌到鸡蛋混合物中。

[ˌeɪ diː 'diː][fruːt] , ['lemən][raɪnd] , [ænd; ənd] [nʌts] [tuː; tə][lɑːst] ['pɔːʃ(ə)n] [ɒv; əv]['flaʊə(r)]['mɪkstʃə(r)][bɪ'fɔː(r)]

Add	**fruit**	**,**	**lemon**	**rind**	**,**	**and**	**nuts**	**to**	**last**	**portion**	**of**	**flour**	**mixture**	**before**
添加	水果	,	柠檬	果皮	,	和	坚果	到	最后的	部分	的	面粉	混合物	前

['stɜːrɪŋ] ['ɪntuː]['bætə(r)] .

stirring	**into**	**batter**	**.**
搅拌	进入	连击	.

在将面粉混合物搅拌成面糊之前，将水果、柠檬皮和坚果加入最后一份面粉混合物中。

[pɔː(r)]['ɪntuː] ['beɪkɪŋ] [pæn] .

Pour	**into**	**baking**	**pan**	**.**
倒	进入	烘烤	平底锅	.

倒入烤盘。

[beɪk] [ə'baʊt][wʌn]['aʊə(r)][ɔː(r)][ʌn'tɪl] ['tuːθpɪk] [ɪn'sɜːtɪd] [ɪn]['sentə(r)][ɒv; əv][ləʊf] ['kɒmz] [aʊt] [kliːn] .

Bake	**about**	**1**	**hour**	**or**	**until**	**toothpick**	**inserted**	**in**	**center**	**of**	**loaf**	**comes**	**out**	**clean**	**.**
烤	关于	1	小时	或者	直到	牙签	插入	在	中心	的	面包	来	出去	干净的	.

烘烤约1小时，或直至插入面包中心的牙签取出时干净为止。

[kuːl] [ɒn] [ræk] - ['mɪnɪts] [bɪ'fɔː(r)] [rɪ'muːvɪŋ] [frɒm; frəm][pæn] .

Cool	**on**	**rack**	**10**	**minutes**	**before**	**removing**	**from**	**pan**	**.**
凉爽的	在	架子	-	分钟	前	移除	从	平底锅	.

在烤架上冷却 10 分钟后再从烤盘中取出。

['fɪnɪʃ] ['kuːlɪŋ] [ɒn] [ræk] .

Finish	**cooling**	**on**	**rack**	**.**
结束	冷却	在	架子	.

在架子上完成冷却。

['kæləriz] [pə(r)] ½ - [ɪntʃ] [slaɪs] : [ə'baʊt] - .

Calories	**per**	**½**	**-**	**inch**	**slice**	**:**	**About**	**175**	**.**
卡路里	每	½	-	英寸	片	:	关于	-	.

每半英寸厚的一片热量：约 175 卡路里。

[ˌverɪ'eʃən]

VARIATIONS

变体

变体

['kəʊkənʌt] - ['ɒrɪndʒ] [bred] . — [ə'mɪt] ['kændid] [fruːt] , ['lemən] [raɪnd] , [ænd; ənd] [nʌts] .

Coconut	**-**	**orange**	**bread**	**.**	**—**	**Omit**	**candied**	**fruit**	**,**	**lemon**	**rind**	**,**	**and**	**nuts**	**.**
椰子	-	橙子	面包	.	—	忽略	脯	水果	,	柠檬	果皮	,	和	坚果	.

椰子橙子面包——省略蜜饯、柠檬皮和坚果。

[ˌeɪ diː 'diː][wʌn] [kʌp] [fleɪkt] ['kəʊkənʌt][ænd; ənd][wʌn] ['teɪblspuːn] ['greɪtɪd] ['ɒrɪndʒ] [raɪnd] .

Add	**1**	**cup**	**flaked**	**coconut**	**and**	**1**	**tablespoon**	**grated**	**orange**	**rind**	**.**
添加	1	杯子	片状的	椰子	和	1	汤匙	磨碎的	橙子	果皮	.

加入1杯椰丝和1汤匙橙皮屑。

[əˈbaʊt] - [ˈkæləriz] [pə(r)] ½ - [ɪntʃ] [slaɪs] .
About 145 calories per ½ - inch slice .
关于 - 卡路里 每 ½ - 英寸 片 .

每半英寸厚的一片约含145卡路里。

[nʌt] [bred] . — [əˈmɪt] [ˈkændid] [fruːt] [ænd; ənd] [ˈlemən] [raɪnd] .
Nut bread . — Omit candied fruit and lemon rind .
坚果 面包 . — 忽略 脯 水果 和 柠檬 果皮 .

坚果面包——省略蜜饯和柠檬皮。

[juːz] [wʌn] [kʌp] [tʃɒpt] [nʌts] [ɪn] [ˈresəpi] [ænd; ənd] [ˌeɪ diː ˈdiː] ½ [ˈtiːspuːn] [vəˈnɪlə] .
Use 1 cup chopped nuts in recipe and add ½ teaspoon vanilla .
使用 1 杯子 切碎 坚果 在 食谱 和 添加 ½ 茶匙 香草 .

食谱中使用 1 杯切碎的坚果，并加入 ½ 茶匙香草精。

[əˈbaʊt] - [ˈkæləriz] [pə(r)] ½ - [ɪntʃ] [slaɪs] .
About 165 calories per ½ - inch slice .
关于 - 卡路里 每 ½ - 英寸 片 .

每半英寸厚的一片约含165卡路里。

[ˈjuːzɪŋ] [nʌts] . . . [ɪn] [dɪˈzɜːts]
Using Nuts . . . in Desserts
使用 坚果 . . . 在 甜点

在甜点中使用坚果

[ˈkəʊkənʌt] [kriːm] [ˈpʊdɪŋ]
Coconut cream pudding
椰子 奶油 布丁

椰子奶油布丁

[sɪks] [sˈɜːvɪŋz] , ⅓ [kʌp] [iːtʃ]
6 servings , ⅓ cup each
6 份量 , ⅓ 杯子 每个

份，每份 ⅓ 杯

[ˈkɔːnstɑːtʃ] [θriː] [ˈteɪbəlˌspuːnz]
Cornstarch 3 tablespoons
玉米淀粉 3 汤匙

玉米淀粉 3 汤匙

[ˈʃʊgə(r)] ¼ [kʌp]
Sugar ¼ cup
糖 ¼ 杯子

糖 ¼ 杯

[sɔːlt] ½ [ˈtiːspuːn]
Salt ½ teaspoon
盐 ½ 茶匙

盐 ½ 茶匙

[mɪlk] [ˌtuːˈtuː] [kʌps]
Milk 2 cups
牛奶 2 杯子

牛奶 2 杯

[eg] [jəʊk] , [ˈbiːt(ə)n] [ˌtuːˈtuː]
Egg yolks , beaten 2
蛋 蛋黄 , 被打败 2

打散的蛋黄 2

[ˈbʌtə(r)] [ɔː(r)] [ˌmɑːdʒəˈriːn] [ˌtuːˈtuː] [ˈteɪbəlˌspuːnz]
Butter or margarine 2 tablespoons
黄油 或者 人造黄油 2 汤匙

黄油或人造黄油 2 汤匙

[və'nɪlə] [wʌn] ['tiːspuːn]
Vanilla **1** **teaspoon**
香草 1 茶匙

香草精 1 茶匙

['ʃredɪd] [ɔː(r)] [fleɪkt] ['kəʊkənʌt] ½ [kʌp]
Shredded **or** **flaked** **coconut** **½** **cup**
碎 或者 片状的 椰子 ½ 杯子

椰丝或椰片 ½ 杯

[wɪpt] ['tɒpɪŋ] [ɪf] [dɪ'zaɪəd]
Whipped **topping** **If** **desired**
鞭打 配料 如果 想要的

如果需要，可以加鲜奶油

[mɪks] ['kɔːnstɑːtʃ] , ['ʃʊgə(r)] , [ænd; ənd][sɔːlt][ɪn] ['hevi] ['sɔːspən] .
Mix **cornstarch** **,** **sugar** **,** **and** **salt** **in** **heavy** **saucepan** **.**
混合 玉米淀粉 , 糖 , 和 盐 在 重的 平底锅 .

在厚底平底锅中混合玉米淀粉、糖和盐。

['grædʒuəli] [blend] [ɪn] [mɪlk] .
Gradually **blend** **in** **milk** **.**
逐步地 混合 在 牛奶 .

慢慢拌入牛奶。

[stɜː(r)]['əʊvə(r)] ['mɒdərət] [hiːt] [ə'baʊt]['sɛvən] ['mɪnɪts] [ɔː(r)][ʌn'tɪl]['mɪkstʃə(r)] ['θikən] .
Stir **over** **moderate** **heat** **about** **7** **minutes** **or** **until** **mixture** **thickens** **.**
搅拌 超过 缓和 热 关于 7 分钟 或者 直到 混合物 增厚 .

用中火搅拌约7分钟或直至混合物变稠。

[stɜː(r)][ə; eɪ]['lɪt(ə)l][ɒv; əv][ðə; ði][hɒt]['mɪkstʃə(r)]['ɪntuː] [eg] [jəʊk] ; [ðen] [stɜː(r)] [jəʊk] ['ɪntuː] [rɪ'meɪnɪŋ] [hɒt]['mɪkstʃə(r)] .
Stir **a** **little** **of** **the** **hot** **mixture** **into** **egg** **yolks** **;** **then** **stir** **yolks** **into** **remaining** **hot** **mixture** **.**
搅拌 一个 小的 的 这 热的 混合物 进入 蛋 蛋黄 ; 然后 搅拌 蛋黄 进入 其余的 热的 混合物 .

取少量热混合物拌入蛋黄中；然后将蛋黄拌入剩余的热混合物中。

[kʊk] [wʌn] ['mɪnɪt] [lɒŋgə(r)] , ['stɜːrɪŋ] ['kɒnstəntli] .
Cook **1** **minute** **longer** **,** **stirring** **constantly** **.**
厨师 1 分钟 更长 , 搅拌 不断地 .

继续翻炒1分钟。

[mɪks][ɪn][fæt] , [və'nɪlə] , [ænd; ənd]['kəʊkənʌt] .
Mix **in** **fat** **,** **vanilla** **,** **and** **coconut** **.**
混合 在 胖的 , 香草 , 和 椰子 .

加入油脂、香草精和椰蓉。

[sɜːv] [wɔːm] [ɔː(r)] [tʃɪld] .
Serve **warm** **or** **chilled** **.**
服务 温暖的 或者 冷藏 .

可趁热食用，也可冷藏后食用。

[ˌeɪ diː 'diː] [wɪpt] ['tɒpɪŋ] , [ɪf] [dɪ'zaɪəd] .
Add **whipped** **topping** **,** **if** **desired** **.**
添加 鞭打 配料 , 如果 想要的 .

如果需要，可以添加鲜奶油。

[nəʊt] : [fɔː(r); fə(r)] [ðɪs] ['resəpi] , [juːz]['əʊnli] [kliːn] [egz] [wɪð] [nəʊ] [kræks] [ɪn] [ʃelz] .
Note **:** **For** **this** **recipe** **,** **use** **only** **clean** **eggs** **with** **no** **cracks** **in** **shells** **.**
笔记 : 为了 这 食谱 , 使用 仅有的 干净的 鸡蛋 和 不 裂缝 在 贝壳 .

注意：本食谱仅使用蛋壳无裂纹的干净鸡蛋。

['kæləriz] [pə(r)] ['sɜ:vɪŋ] : [ə'baʊt] - [wɪ'ðaʊt] ['tɒpɪŋ] .

Calories	**per**	**serving**	**:**	**About**	**190**	**without**	**topping**	**.**
卡路里	每	服务	:	关于	-	没有	配料	.

每份热量：约 190 卡路里（不含配料）。

['i:zi] ['meθəd]

EASY	**METHOD**
简单的	方法

简易方法

[kəm'baɪn] [eg] [jəʊk] [wɪð] [mɪlk] [bɪ'fɔ:(r)] ['stɜ:rɪŋ] ['ɪntu:] ['kɔ:nstɑ:tʃ] ['mɪkstʃə(r)] .

Combine	**egg**	**yolks**	**with**	**milk**	**before**	**stirring**	**into**	**cornstarch**	**mixture**	**.**
结合	蛋	蛋黄	和	牛奶	前	搅拌	进入	玉米淀粉	混合物	.

将蛋黄与牛奶混合，然后搅拌到玉米淀粉混合物中。

['pʊdɪŋ] [wɪl] [nɒt] [bi:; bi] [kwaɪt] [æz; əz] ['kri:mi] .

Pudding	**will**	**not**	**be**	**quite**	**as**	**creamy**	**.**
布丁	将要	不是	是	相当	作为	奶油状	.

布丁不会那么绵密。

[ˌveəri'eɪʃ(ə)n]

VARIATION
变化

变化

['kəʊkənʌt] [kri:m] [paɪ] . — [fɪl] [ə; eɪ] [beɪkt] [eit] - [ɪntʃ] ['peɪstri] [ʃel] [wɪð] ['pʊdɪŋ] . -

Coconut	**cream**	**pie**	**.**	**—**	**Fill**	**a**	**baked**	**8**	**-**	**inch**	**pastry**	**shell**	**with**	**pudding**	**.**	**10**
椰子	奶油	馅饼	.	—	充满	一个	烘焙	8	-	英寸	糕点	壳	和	布丁	.	-

椰子奶油派——将布丁填入烤好的8英寸派皮中。10

[ˌeɪ di: 'di:] [wɪpt] ['tɒpɪŋ] [ænd; ənd] ['sprɪŋk(ə)l] [wɪð] ['təʊstɪd] ['kəʊkənʌt] .

Add	**whipped**	**topping**	**and**	**sprinkle**	**with**	**toasted**	**coconut**	**.**
添加	鞭打	配料	和	撒	和	烤过的	椰子	.

加入鲜奶油，撒上烤椰丝。

[kʌt] ['ɪntu:] [sɪks] [s'ɜ:vɪŋz] .

Cut	**into**	**six**	**servings**	**.**
切	进入	六	份量	.

切成六份。

[ə'baʊt] - ['kæləriz] [pə(r)] ['sɜ:vɪŋ] [wɪ'ðaʊt] ['tɒpɪŋ] .

About	**308**	**calories**	**per**	**serving**	**without**	**topping**	**.**
关于	-	卡路里	每	服务	没有	配料	.

不加配料的话，每份大约含有308卡路里。

['təʊstɪd] ['kəʊkənʌt] [paɪ] [ʃel]

Toasted	**coconut**	**pie**	**shell**
烤过的	椰子	馅饼	壳

烤椰子派皮

[eit] - [ɪntʃ] [paɪ] [ʃel] , [sɪks] [s'ɜ:vɪŋz]

8	**-**	**inch**	**pie**	**shell**	**,**	**6**	**servings**
8	-	英寸	馅饼	壳	,	6	份量

8英寸派皮，6人份

['kəʊkənʌt] ([les] [mɔɪst] [taɪp]) 1½ [kʌps]

Coconut	**(**	**less**	**moist**	**type**	**)**	**1½**	**cups**
椰子	(	较少的	潮湿	类型	)	1½	杯子

椰肉（水分较少的那种）1.5 杯

['bʌtə(r)] [ɔ:(r)] [ˌmɑ:dʒə'ri:n] [θri:] ['teɪbəlˌspu:nz]

Butter	**or**	**margarine**	**3**	**tablespoons**
黄油	或者	人造黄油	3	汤匙

黄油或人造黄油 3 汤匙

[stɜː(r)]['kəʊkənʌt][ɪn][ə; eɪ][lɑːdʒ]['fraɪpæn]['əʊvə(r)][ləʊ] [hiːt] [ʌn'tɪl] ['təʊstɪd] .

Stir	**coconut**	**in**	**a**	**large**	**frypan**	**over**	**low**	**heat**	**until**	**toasted**	**.**
搅拌	椰子	在	一个	大的	煎锅	超过	低的	热	直到	烤过的	.

在大煎锅中用小火翻炒椰丝，直至烤至金黄色。

[stɜː(r)][fæt]['ɪntuː] ['təʊstɪd] ['kəʊkənʌt] .

Stir	**fat**	**into**	**toasted**	**coconut**	**.**
搅拌	胖的	进入	烤过的	椰子	.

将油脂拌入烤椰丝中。

[pres] ['mɪkstʃə(r)] ['iːvnli] ['ɪntuː][eɪt] - [ɪntʃ] ['paɪˌpæn] .

Press	**mixture**	**evenly**	**into**	**8**	**-**	**inch**	**piepan**	**.**
按	混合物	均匀地	进入	8	-	英寸	馅饼盘	.

将混合物均匀地压入 8 英寸的馅饼盘中。

[tʃɪl] .

Chill	**.**
寒意	.

寒意。

[nəʊt] : [fɪl] [paɪ] [ʃel] [wɪð] [ə; eɪ] [kuːld] ['pʊdɪŋ] - [taɪp] ['fɪlɪŋ] .

Note	**:**	**Fill**	**pie**	**shell**	**with**	**a**	**cooled**	**pudding**	**-**	**type**	**filling**	**.**
笔记	:	充满	馅饼	壳	和	一个	冷却	布丁	-	类型	填充	.

注意：将冷却后的布丁状馅料填入派皮中。

[ɔː(r)] [fɪl] [wɪð] [aɪs] [kriːm] [ænd; ənd] [pleɪs] [ɪn]['friːzə(r)][fɔː(r); fə(r)][ə; eɪ][fjuː] ['mɪnɪts] [ʌn'tɪl][set] .

Or	**fill**	**with**	**ice**	**cream**	**and**	**place**	**in**	**freezer**	**for**	**a**	**few**	**minutes**	**until**	**set**	**.**
或者	充满	和	冰	奶油	和	地方	在	冰箱	为了	一个	很少	分钟	直到	放	.

或者填入冰淇淋，放入冰箱冷冻几分钟直至凝固。

['kæləriz] [pə(r)] ['sɜːvɪŋ] [ɒv; əv][paɪ] [ʃel] : [ə'baʊt] - .

Calories	**per**	**serving**	**of**	**pie**	**shell**	**:**	**About**	**160**	**.**
卡路里	每	服务	的	馅饼	壳	:	关于	-	.

每份派皮的热量：约 160 卡路里。

[ˌveəri'eɪʃ(ə)n]

VARIATION
变化

变化

[beɪkt] ['kəʊkənʌt][paɪ] [ʃel] . — [melt][fæt][ænd; ənd][mɪks] [wɪð] [ʌn'toʊstɪd] ['kəʊkənʌt] .

Baked	**coconut**	**pie**	**shell**	**.**	**—**	**Melt**	**fat**	**and**	**mix**	**with**	**untoasted**	**coconut**	**.**
烘焙	椰子	馅饼	壳	.	—	熔化	胖的	和	混合	和	未烘烤的	椰子	.

烤椰子派皮——融化油脂，与未烤过的椰子混合。

[pres] ['ɪntuː]['paɪˌpæn] .

Press	**into**	**piepan**	**.**
按	进入	馅饼盘	.

压入馅饼盘中。

[beɪk] [æt; ət] 300° [ef] . [fɔː(r); fə(r)] - ['mɪnɪts] [ɔː(r)][ʌn'tɪl] [braʊn] .

Bake	**at**	**300°**	**F**	**.**	**for**	**30**	**minutes**	**or**	**until**	**browned**	**.**
烤	在	300°	F	.	为了	-	分钟	或者	直到	棕色	.

以 300°F 烘烤 30 分钟或直至呈棕色。

['piːkən] [tʃes] [paɪ]

Pecan	**chess**	**pie**
胡桃	棋	馅饼

山核桃棋格派

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

家庭用餐中的坚果：消费者指南(Nuts in Family Meals A Guide for Consumers)

[naɪn] - [ɪntʃ] [paɪ] , [eit] [sˈɜːvɪŋz]
9 - **inch** **pie** , **8** **servings**
9 - 英寸 馅饼 , 8 份量

9英寸馅饼，8人份

[braʊn] [ˈʃʊgə(r)] , [pækt] [wʌn] [kʌp]
Brown **sugar** , **packed** **1** **cup**
棕色的 糖 , 包装 1 杯子

红糖（压实）1 杯

[ˈgrænjʊleɪtɪd] [ˈʃʊgə(r)] ½ [kʌp]
Granulated **sugar** **½** **cup**
颗粒状 糖 ½ 杯子

砂糖 ½ 杯

[ˈflaʊə(r)] [wʌn] [ˈteɪblspuːn]
Flour **1** **tablespoon**
面粉 1 汤匙

面粉 1 汤匙

[egz] [ˌtuːˈtuː]
Eggs **2**
鸡蛋 2

鸡蛋 2

[mɪlk] ¼ [kʌp]
Milk **¼** **cup**
牛奶 ¼ 杯子

牛奶 ¼ 杯

[ˈbʌtə(r)] [ɔː(r)] [ˌmɑːdʒəˈriːn] , [ˈmeltɪd] ½ [kʌp]
Butter **or** **margarine** , **melted** **½** **cup**
黄油 或者 人造黄油 , 融化 ½ 杯子

融化的黄油或人造黄油 ½ 杯

[vəˈnɪlə] [wʌn] [ˈtiːspuːn]
Vanilla **1** **teaspoon**
香草 1 茶匙

香草精 1 茶匙

[pɪˈkænz; pɪˈkɑːnz] , [tʃɒpt] ¾ [ɔː(r)] [wʌn] [kʌp] , [æz; əz] [dɪˈzaɪəd]
Pecans , **chopped** **¾** **or** **1** **cup** , **as** **desired**
山核桃 , 切碎 ¾ 或者 1 杯子 , 作为 想要的

切碎的山核桃，3/4 杯或 1 杯，按需添加

[ˈpeɪstri] [ʃel] , [ʌnˈbeɪkt] [naɪn] - [ɪntʃ]
Pastry **shell** , **unbaked** **9** - **inch**
糕点 壳 , 未烘焙的 9 - 英寸

未烘焙的9英寸酥皮

[ˌpriːˈhiːt] [ˈʌv(ə)n] [tuː; tə] 375° [ef] . ([ˈmɒdərət]) .
Preheat **oven** **to** **375°** **F** **.** **(** **moderate** **)** **.**
预热 烤箱 到 375° F . (缓和) .

将烤箱预热至 375°F（中等温度）。

[mɪks] ['ʃʊgər] [ænd; ənd]['flaʊə(r)] .

Mix	**sugars**	**and**	**flour**	**.**
混合	糖	和	面粉	.

混合糖和面粉。

[biːt] [ɪn] [egz] [ænd; ənd] [mɪlk] .

Beat	**in**	**eggs**	**and**	**milk**	**.**
打	在	鸡蛋	和	牛奶	.

加入鸡蛋和牛奶，搅拌均匀。

[stɜː(r)][ɪn][fæt] , [və'nɪlə] , [ænd; ənd] [nʌts] .

Stir	**in**	**fat**	**,**	**vanilla**	**,**	**and**	**nuts**	**.**
搅拌	在	胖的	,	香草	,	和	坚果	.

拌入油脂、香草精和坚果。

[pɔː(r)]['mɪkstʃə(r)]['ɪntuː]['peɪstri] [ʃel] .

Pour	**mixture**	**into**	**pastry**	**shell**	**.**
倒	混合物	进入	糕点	壳	.

将混合物倒入派皮中。

[beɪk] - ['mɪnɪts] [ɔː(r)][ʌn'tɪl][ə; eɪ] [naɪf] [ɪn'sɜːtɪd] [ɪn][ðə; ðɪ]['sentə(r)] ['kɒmz] [aʊt] [kliːn] .

Bake	**40**	**minutes**	**or**	**until**	**a**	**knife**	**inserted**	**in**	**the**	**center**	**comes**	**out**	**clean**	**.**
烤	-	分钟	或者	直到	一个	刀	插入	在	这	中心	来	出去	干净的	.

烘烤 40 分钟或直至插入蛋糕中心的刀子取出时干净为止。

[kuːl] [bɪ'fɔː(r)] ['sɜːvɪŋ] .

Cool	**before**	**serving**	**.**
凉爽的	前	服务	.

冷却后再食用。

['kæləriz] [pə(r)] ['sɜːvɪŋ] : [ə'baʊt] - [wɪð] ¾ [kʌp] [nʌts] ; - [wɪð] [wʌn][kʌp] [nʌts] .

Calories	**per**	**serving**	**:**	**About**	**475**	**with**	**¾**	**cup**	**nuts**	**;**	**500**	**with**	**1**	**cup**	**nuts**	**.**
卡路里	每	服务	:	关于	-	和	¾	杯子	坚果	;	-	和	1	杯子	坚果	.

每份热量：含 ¾ 杯坚果约 475 卡路里；含 1 杯坚果约 500 卡路里。

[ˌverɪ'eʃən]

VARIATIONS

变体

变体

['piːkən][tɑːrts] . — [dɪ'vaɪd] [dəʊ] [fɔː(r); fə(r)][naɪn] - [ɪntʃ] [paɪ]['ɪntuː] - [pɑːts] .

Pecan	**tarts**	**.**	**—**	**Divide**	**dough**	**for**	**9**	**-**	**inch**	**pie**	**into**	**12**	**parts**	**.**
胡桃	蛋挞	.	—	划分	面团	为了	9	-	英寸	馅饼	进入	-	部分	.

山核桃挞——将 9 英寸派的面团分成 12 份。

[rəʊl]['ɪntuː] [θɪn] ['sɜ·klz] [ænd; ənd][fɪt]['ɪntuː] 2½ - [ɪntʃ] ['mʌfɪn] [tɪnz] .

Roll	**into**	**thin**	**circles**	**and**	**fit**	**into**	**2½**	**-**	**inch**	**muffin**	**tins**	**.**
卷	进入	薄的	界	和	合身	进入	2½	-	英寸	松饼	罐头	.

擀成薄圆饼，放入 2½ 英寸的松饼模具中。

[ˌeɪ diː 'diː] ['fɪlɪŋ] .

Add	**filling**	**.**
添加	填充	.

加入馅料。

['beɪkɪŋ] [taɪm] [wɪl] [biː; bi] ['slaɪtli] [les] [ðæn; ðən][fɔː(r); fə(r)][paɪ] .

Baking	**time**	**will**	**be**	**slightly**	**less**	**than**	**for**	**pie**	**.**
烘烤	时间	将要	是	轻微地	较少的	比	为了	馅饼	.

烘焙时间会比做馅饼略短。

[ə'baʊt] - ['kæləriz] [iːtʃ] [wɪð] ¾ [kʌp] [nʌts] ; - [wɪð] [wʌn][kʌp] [nʌts] .

About	**315**	**calories**	**each**	**with**	**¾**	**cup**	**nuts**	**;**	**330**	**with**	**1**	**cup**	**nuts**	**.**
关于	-	卡路里	每个	和	¾	杯子	坚果	;	-	和	1	杯子	坚果	.

每份约含 315 卡路里（含 ¾ 杯坚果）；每份约含 330 卡路里（含 1 杯坚果）。

['piːnʌt] [paɪ][ɔː(r)][tɑːrts] . — [juːz] ['rəʊstɪd] ['piːnʌts] [fɔː(r); fə(r)][ðə; ði] [nʌts] .

Peanut	pie	or	tarts	.	—	Use	roasted	peanuts	for	the	nuts	.
花生	馅饼	或者	蛋挞	.	—	使用	烤	花生	为了	这	坚果	.

花生派或花生挞——坚果部分请使用烤花生。

['kæləriz] [wɪl] [biː; bi] [ə'baʊt] [ðə; ði] [seɪm] .

Calories	will	be	about	the	same	.
卡路里	将要	是	关于	这	相同的	.

卡路里含量大致相同。

['piːnʌt] ['bʌtə(r)] ['kʊkiz]

Peanut	butter	cookies
花生	黄油	曲奇饼

花生酱饼干

4½ ['dʌz(ə)n] ['kʊkiz]

4½	dozen	cookies
4½	打	曲奇饼

4.5 打饼干

['ʃɔːtnɪŋ] [wʌn] [kʌp]

Shortening	1	cup
缩短	1	杯子

起酥油 1 杯

['piːnʌt] ['bʌtə(r)] [wʌn] [kʌp]

Peanut	butter	1	cup
花生	黄油	1	杯子

花生酱 1 杯

['grænjʊleɪtɪd] ['ʃʊgə(r)] [wʌn] [kʌp]

Granulated	sugar	1	cup
颗粒状	糖	1	杯子

砂糖 1 杯

[braʊn] ['ʃʊgə(r)] , [pækt] [wʌn] [kʌp]

Brown	sugar	,	packed	1	cup
棕色的	糖	,	包装	1	杯子

红糖（压实）1 杯

[egz] [ˌtuː'tuː]

Eggs	2
鸡蛋	2

鸡蛋 2

[və'nɪlə] [wʌn] ['tiːspuːn]

Vanilla	1	teaspoon
香草	1	茶匙

香草精 1 茶匙

['flaʊə(r)] , ['ʌn'siftid] 2½ [kʌps]

Flour	,	unsifted	2½	cups
面粉	,	未经筛选的	2½	杯子

未过筛面粉 2½ 杯

[sɔːlt] ½ ['tiːspuːn]

Salt	½	teaspoon
盐	½	茶匙

盐 ½ 茶匙

['beɪkɪŋ] ['səʊdə] ¾ ['tiːspuːn]

Baking	soda	¾	teaspoon
烘烤	苏打	¾	茶匙

小苏打 ¾ 茶匙

['beɪkɪŋ] ['paʊdə(r)] ½ ['tiːspuːn]
Baking **powder** **½** **teaspoon**
烘烤 粉末 ½ 茶匙

泡打粉 ½ 茶匙

[ˌpriː'hiːt] ['ʌv(ə)n][tuː; tə] 375° [ef] . (['mɒdərət]) .
Preheat **oven** **to** **375°** **F** **.** **(** **moderate** **)** **.**
预热 烤箱 到 375° F . (缓和) .

将烤箱预热至 375°F（中等温度）。

[biːt] ['ʃɔːtnɪŋ] [ænd; ənd] ['piːnʌt] ['bʌtə(r)] [tə'geðə(r)] [ʌn'tɪl] ['kriːmi] .
Beat **shortening** **and** **peanut** **butter** **together** **until** **creamy** **.**
打 缩短 和 花生 黄油 一起 直到 奶油状 .

将起酥油和花生酱一起搅拌至顺滑。

['grædʒuəli] [ˌeɪ diː 'diː] ['ʃʊgər] , ['biːtɪŋ] ['θʌrəli] .
Gradually **add** **sugars** **,** **beating** **thoroughly** **.**
逐步地 添加 糖 , 殴打 彻底 .

逐渐加入糖，充分搅拌。

[biːt] [ɪn] [egz] [ænd; ənd] [və'nɪlə] .
Beat **in** **eggs** **and** **vanilla** **.**
打 在 鸡蛋 和 香草 .

加入鸡蛋和香草精，搅拌均匀。

[mɪks] [rɪ'meɪnɪŋ] [ɪn'griːdiənts] [ænd; ənd][stɜː(r)]['ɪntuː] ['piːnʌt] ['bʌtə(r)]['mɪkstʃə(r)] .
Mix **remaining** **ingredients** **and** **stir** **into** **peanut** **butter** **mixture** **.**
混合 其余的 原料 和 搅拌 进入 花生 黄油 混合物 .

将剩余的食材混合，搅拌均匀后加入花生酱混合物中。

[ʃeɪp] [dəʊ] ['ɪntuː][wʌn] - [ɪntʃ] [bɔːlz] .
Shape **dough** **into** **1** **-** **inch** **balls** **.**
形状 面团 进入 1 - 英寸 球 .

将面团搓成直径1英寸的小球。

[pleɪs] [ə'baʊt] [ˌtuː'tuː] ['ɪntʃɪz] [ə'pɑːt] [ɒn][æn; ən] [ʌn'griːst] ['beɪkɪŋ] [ʃiːt] .
Place **about** **2** **inches** **apart** **on** **an** **ungreased** **baking** **sheet** **.**
地方 关于 2 英寸 除 在 一个 未涂油的 烘烤 床单 .

将面团间隔约 2 英寸放在未涂油的烤盘上。

['flæt(ə)n] [iːtʃ] [baɪ] ['presɪŋ] [krɪs] - [krɒs] [wɪð] [ə; eɪ] [fɔːk] . -
Flatten **each** **by** **pressing** **criss** **-** **cross** **with** **a** **fork** **.** **11**
压平 每个 经过 紧迫 克里斯 - 叉 和 一个 叉 . -

用叉子交叉按压，将每个面团压平。11

[beɪk] - [tuː; tə] - ['mɪnɪts] [ʌn'tɪl] ['laɪtli] [braʊn] .
Bake **10** **to** **15** **minutes** **until** **lightly** **browned** **.**
烤 - 到 - 分钟 直到 轻轻 棕色 .

烤10到15分钟，直到表面呈浅棕色。

[rɪ'muːv] [frɒm; frəm] ['beɪkɪŋ] [ʃiːt] [waɪl] [wɔːm] .
Remove **from** **baking** **sheet** **while** **warm** **.**
消除 从 烘烤 床单 尽管 温暖的 .

趁热从烤盘上取出。

['kæləriz] [pə(r)] ['kʊki] : [ə'baʊt] - .
Calories **per** **cookie** **:** **About** **110** **.**
卡路里 每 曲奇饼 : 关于 - .

每块饼干的热量：约110卡路里。

['sʌndeɪ; 'sʌndi] [nʌt] ['sɪrəp]
Sundae **nut** **sirup**
圣代 坚果 糖浆

圣代坚果糖浆

[əˈbaʊt] ¾ [kʌp] , [sɪks] [sˈɜːvɪŋz]
About **¾** **cup** **,** **6** **servings**
关于 ¾ 杯子 , 6 份量

约四分之三杯，6人份

[ˈbʌtə(r)] [ɔː(r)] [ˌmɑːdʒəˈriːn] [ˌtuːˈtuː] [ˈteɪbəlˌspuːnz]
Butter **or** **margarine** **2** **tablespoons**
黄油 或者 人造黄油 2 汤匙

黄油或人造黄油 2 汤匙

[pɪˈkænz; pɪˈkɑːnz] [ɔː(r)] [ˈɪŋglɪʃ] [ˈwɔːlnʌts] , [tʃɒpt] ½ [kʌp]
Pecans **or** **English** **walnuts** **,** **chopped** **½** **cup**
山核桃 或者 英语 核桃 , 切碎 ½ 杯子

切碎的山核桃或英国核桃 ½ 杯

[braʊn] [ˈʃʊgə(r)] , [pækt] ¼ [kʌp]
Brown **sugar** **,** **packed** **¼** **cup**
棕色的 糖 , 包装 ¼ 杯子

红糖，压实 1/4 杯

[ˈwɔːtə(r)] [ˌtuːˈtuː] [ˈteɪbəlˌspuːnz]
Water **2** **tablespoons**
水 2 汤匙

水 2 汤匙

[laɪt] [kɔːn] [ˈsɪrəp] [ˌtuːˈtuː] [ˈteɪbəlˌspuːnz]
Light **corn** **sirup** **2** **tablespoons**
光 玉米 糖浆 2 汤匙

淡玉米糖浆 2 汤匙

[melt] [fæt] [ɪn] [ə; eɪ] [smɔːl] [ˈfraɪpæn] .
Melt **fat** **in** **a** **small** **frypan** **.**
熔化 胖的 在 一个 小的 煎锅 .

在小煎锅里融化油脂。

[ˌeɪ diː ˈdiː] [nʌts] [ænd; ənd] [kʊk] [ˈəʊvə(r)] [ləʊ] [hiːt] , [ˈstɜːrɪŋ] [æz; əz] [ˈniːdɪd] , [ʌnˈtɪl] [nʌts] [ɑː(r); ə(r)]
Add **nuts** **and** **cook** **over** **low** **heat** **,** **stirring** **as** **needed** **,** **until** **nuts** **are**
添加 坚果 和 厨师 超过 低的 热 , 搅拌 作为 需要 , 直到 坚果 是
[ˈlaɪtli] [braʊn] .
lightly **browned** **.**
轻轻 棕色 .

加入坚果，用小火慢煮，并不时搅拌，直到坚果略呈棕色。

[stɜː(r)] [ɪn] [rɪˈmeɪnɪŋ] [ɪnˈgriːdiənts] .
Stir **in** **remaining** **ingredients** **.**
搅拌 在 其余的 原料 .

加入剩余的食材搅拌均匀。

[ˈsɪmə(r)] [ˌtuːˈtuː] [ˈmɪnɪts] .
Simmer **2** **minutes** **.**
煨 2 分钟 .

小火慢炖2分钟。

[nəʊt] : [sɜːv] [wɔːm] [ˈəʊvə(r)] [aɪs] [kriːm] .
Note **:** **Serve** **warm** **over** **ice** **cream** **.**
笔记 : 服务 温暖的 超过 冰 奶油 .

注：趁热淋在冰淇淋上食用。

[ˈkæləriz] [pə(r)] [ˈsɜːvɪŋ] [ɒv; əv] [ˈsɪrəp] : [əˈbaʊt] - .
Calories **per** **serving** **of** **sirup** **:** **About** **150** **.**
卡路里 每 服务 的 糖浆 : 关于 - .

每份糖浆的热量：约 150 卡路里。

[nʌt] [mə'ræŋ] [ʃelz]
Nut **meringue** **shells**
坚果 蛋白酥皮 贝壳

坚果蛋白酥皮壳

[sɪks] [lɑːdʒ] [ɔː(r)] - [smɔːl] [ʃelz]
6 **large** **or** **12** **small** **shells**
6 大的 或者 - 小的 贝壳

6个大贝壳或12个小贝壳

[kriːm] [ɒv; əv]['tɑːtə(r)] ¼ ['tiːspuːn]
Cream **of** **tartar** **¼** **teaspoon**
奶油 的 鞑靼 ¼ 茶匙

塔塔粉 ¼ 茶匙

[eg] ['waɪts] [θriː]
Egg **whites** **3**
蛋 白人 3

蛋白 3

[sɔːlt] ¼ ['tiːspuːn]
Salt **¼** **teaspoon**
盐 ¼ 茶匙

盐 ¼ 茶匙

['ʃʊgə(r)] ¾ [kʌp]
Sugar **¾** **cup**
糖 ¾ 杯子

糖 ¾ 杯

[pɪ'kænz; pɪ'kɑːnz] , [tʃɒpt] [wʌn] [kʌp]
Pecans **,** **chopped** **1** **cup**
山核桃 , 切碎 1 杯子

切碎的山核桃 1 杯

[ˌpriː'hiːt] ['ʌv(ə)n] [tuː; tə] 250° [ef] . (['veri] [sləʊ]) .
Preheat **oven** **to** **250°** **F** **.** **(** **very** **slow** **)** **.**
预热 烤箱 到 250° F . (非常 慢的) .

将烤箱预热至 250°F（非常慢）。

[ˌeɪ diː 'diː] [kriːm] [ɒv; əv]['tɑːtə(r)] [tuː; tə] [eg] ['waɪts] [ænd; ənd] [biːt] [ʌn'tɪl] ['fəʊmi] .
Add **cream** **of** **tartar** **to** **egg** **whites** **and** **beat** **until** **foamy** **.**
添加 奶油 的 鞑靼 到 蛋 白人 和 打 直到 泡沫状 .

将塔塔粉加入蛋白中，打发至起泡。

[ˌeɪ diː 'diː][sɔːlt][ænd; ənd] [kən'tɪnjuː] ['biːtɪŋ] [ʌn'tɪl] [spɒft] [piːks] [fɔːm] .
Add **salt** **and** **continue** **beating** **until** **soft** **peaks** **form** **.**
添加 盐 和 继续 殴打 直到 柔软的 高峰 形式 .

加入盐，继续搅拌至形成软性尖峰。

[ˌeɪ diː 'diː]['ʃʊgə(r)]['grædʒuəli] , ['biːtɪŋ] ['kɒnstəntli] , [ʌn'tɪl] ['veri] [stɪf] [piːks] [fɔːm] .
Add **sugar** **gradually** **,** **beating** **constantly** **,** **until** **very** **stiff** **peaks** **form** **.**
添加 糖 逐步地 , 殴打 不断地 , 直到 非常 僵硬的 高峰 形式 .

慢慢加入糖，不断搅拌，直到形成非常硬挺的尖峰。

[fəʊld][ɪn] [tʃɒpt] [nʌts] .
Fold **in** **chopped** **nuts** **.**
折叠 在 切碎 坚果 .

拌入切碎的坚果。

[drɒp] [mə'ræŋ] [ɪn][sɪks][ɔː(r)] - [maʊndz] , [æz; əz][dɪ'zaɪəd] ,
Drop **meringue** **in** **6** **or** **12** **mounds** **,** **as** **desired** **,**
降低 蛋白酥皮 在 6 或者 - 土堆 , 作为 想要的 ,

根据需要，将蛋白霜分成6个或12个小堆放在一起。

['ɒntə] ['hevi] [braʊn] ['peɪpə(r)][ɔ:(r)][ə'lu:mɪnəm; ə'lu:mənəm][fɔɪl] [ɒn][ə; eɪ] ['beɪkɪŋ] [ʃi:t] .

onto	heavy	brown	paper	or	aluminum	foil	on	a	baking	sheet	.
到	重的	棕色的	纸	或者	铝	挫败	在	一个	烘烤	床单	.

铺在烤盘上的厚牛皮纸或铝箔纸上。

['ju:zɪŋ][ðə; ði] [bæk] [ɒv; əv][ə; eɪ] [spu:n] , [fɔ:m] [ə; eɪ] ['hɒləʊ] [ɪn][ðə; ði]['sentə(r)][ɒv; əv] [i:tʃ] [maʊnd] .

Using	the	back	of	a	spoon	,	form	a	hollow	in	the	center	of	each	mound	.
使用	这	后退	的	一个	勺子	,	形式	一个	空洞的	在	这	中心	的	每个	冢	.

用勺子背面在每个土堆的中心压出一个凹槽。

[beɪk] [wʌn]['aʊə(r)] .

Bake	1	hour	.
烤	1	小时	.

烘烤1小时。

[tɜ:n] [ɒf] [hi:t] [ænd; ənd][let] [mə'ræŋz] [ku:l] [ɪn]['ʌv(ə)n] ([wʌn][tu:; tə] 1½ ['aʊəz]) .

Turn	off	heat	and	let	meringues	cool	in	oven	(	1	to	1½	hours	)	.
转动	离开	热	和	让	蛋白酥皮	凉爽的	在	烤箱	(	1	到	1½	小时	)	.

关火，让蛋白酥在烤箱中冷却（1 至 1.5 小时）。

[nəʊt] : [sɜ:v] [fɪld] [wɪð] [aɪs] [kri:m] [ɔ:(r)][ə; eɪ] [ku:ld] ['pʊdɪŋ] .

Note	:	Serve	filled	with	ice	cream	or	a	cooled	pudding	.
笔记	:	服务	已填	和	冰	奶油	或者	一个	冷却	布丁	.

注：可搭配冰淇淋或冷却后的布丁食用。

['kæləriz] [pə(r)] [mə'ræŋ] [ʃel] : [lɑ:dʒ] , [ə'baʊt] - ; [smɔ:l] , [ə'baʊt] - .

Calories	per	meringue	shell	:	Large	,	about	240	;	small	,	about	120	.
卡路里	每	蛋白酥皮	壳	:	大的	,	关于	-	;	小的	,	关于	-	.

每份蛋白酥皮的热量：大份约 240 卡路里；小份约 120 卡路里。

[fru:t] [ænd; ənd] [nʌt] [sɔ:s]

Fruit	and	nut	sauce
水果	和	坚果	酱

水果坚果酱

[ə'baʊt] 1½ [kʌps] , [sɪks] [s'ɜ:vɪŋz]

About	1½	cups	,	6	servings
关于	1½	杯子	,	6	份量

约1.5杯，6人份

['swi:tnd] ['frəʊz(ə)n][fru:t] (['strɔ:b(ə)riz] , [red] ['rɑ:zbəriz] [ɔ:(r)] [mɪkst] [fru:t]) , [θɔ:d] ,

Sweetened	frozen	fruit	(	strawberries	,	red	raspberries	or	mixed	fruit	)	,	thawed	,
加糖	冷冻	水果	(	草莓	,	红色的	覆盆子	或者	混合	水果	)	,	解冻	,

[dreɪnd] - - [aʊns] ['pækɪdʒ]

drained	10	-	ounce	package
排水	-	-	盎司	包裹

甜味冷冻水果（草莓、红树莓或混合水果），解冻后沥干水分，10盎司包装

['lɪkwɪd][frɒm; frəm]['frəʊz(ə)n][fru:t] [plʌs]['wɔ:tə(r)][wʌn][kʌp]

Liquid	from	frozen	fruit	plus	water	1	cup
液体	从	冷冻	水果	加	水	1	杯子

冷冻水果汁加水 1 杯

['ʃʊgə(r)] ¼ [kʌp]

Sugar	¼	cup
糖	¼	杯子

糖 ¼ 杯

['kɔ:nstɑ:tʃ] [wʌn] ['teɪblspu:n]

Cornstarch	1	tablespoon
玉米淀粉	1	汤匙

玉米淀粉 1 汤匙

['reɪzɪnz] , [tʃɒpt] [wʌn] ['teɪblspuːn] , [ɪf] [dɪ'zaɪəd]
Raisins , chopped 1 tablespoon , if desired
葡萄干 , 切碎 1 汤匙 , 如果 想要的

葡萄干碎 1 汤匙（可选）

['lemən] [dʒuːs][ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz]
Lemon juice 2 tablespoons
柠檬 汁 2 汤匙

柠檬汁 2 汤匙

[rʌm] ['ekstrækt; ɪk'strækt] ¼ ['tiːspuːn] , [ɪf] [dɪ'zaɪəd]
Rum extract ¼ teaspoon , if desired
朗姆酒 提炼 ¼ 茶匙 , 如果 想要的

朗姆酒提取物 ¼ 茶匙（可选）

[pɪ'kænz; pɪ'kɑːnz] , ['təʊstɪd] , [tʃɒpt] ¼ [kʌp]
Pecans , toasted , chopped ¼ cup
山核桃 , 烤过的 , 切碎 ¼ 杯子

烤过的山核桃碎 ¼ 杯

[kʌt] [lɑːdʒ] ['piːsɪz] [ɒv; əv][fruːt]['ɪntuː][baɪt] - [saɪz] ['piːsɪz] .
Cut large pieces of fruit into bite - size pieces .
切 大的 件 的 水果 进入 咬 - 尺寸 件 .

将大块水果切成一口大小的块状。

[stɜː(r)][fruːt]['lɪkwɪd]['grædʒuəli]['ɪntuː]['ʃʊgə(r)] , ['kɔːnstɑːtʃ] , [ænd; ənd]['reɪzɪnz][ɪn][ə; eɪ] ['sɔːspən] .
Stir fruit liquid gradually into sugar , cornstarch , and raisins in a saucepan .
搅拌 水果 液体 逐步地 进入 糖 , 玉米淀粉 , 和 葡萄干 在 一个 平底锅 .

将果汁慢慢倒入平底锅中，加入糖、玉米淀粉和葡萄干，搅拌均匀。

[kʊk] ['əʊvə(r)] ['miːdiəm] [hiːt] , ['stɜːrɪŋ] ['kɒnstəntli] , [ʌn'tɪl][klɪə(r)][ænd; ənd] ['θɪkənd] .
Cook over medium heat , stirring constantly , until clear and thickened .
厨师 超过 中等的 热 , 搅拌 不断地 , 直到 清除 和 增稠 .

用中火烹煮，不断搅拌，直至汤汁清澈浓稠。

[ˌeɪ diː 'diː]['lemən][dʒuːs] , [rʌm]['ekstrækt; ɪk'strækt] , [pɪ'kænz; pɪ'kɑːnz] , [ænd; ənd][fruːt] .
Add lemon juice , rum extract , pecans , and fruit .
添加 柠檬 汁 , 朗姆酒 提炼 , 山核桃 , 和 水果 .

加入柠檬汁、朗姆酒提取物、山核桃和水果。

[nəʊt] : [sɜːv] ['əʊvə(r)][aɪs] [kriːm] [ɔː(r)] [wɔːm] [keɪk] .
Note : Serve over ice cream or warm cake .
笔记 : 服务 超过 冰 奶油 或者 温暖的 蛋糕 .

注：可搭配冰淇淋或热蛋糕食用。

['kæləriz] [pə(r)] ['sɜːvɪŋ] [ɒv; əv] [sɔːs] : [ə'baʊt] - .
Calories per serving of sauce : About 125 .
卡路里 每 服务 的 酱 : 关于 - .

每份酱汁的热量：约 125 卡路里。

[ˌveəri'eɪʃ(ə)n]
VARIATION
变化

变化

['kəʊkənʌt] - [fruːt] [sɔːs] . — [ə'mɪt] ['reɪzɪnz][ænd; ənd][pɪ'kænz; pɪ'kɑːnz] .
Coconut - fruit sauce . — Omit raisins and pecans .
椰子 - 水果 酱 . — 忽略 葡萄干 和 山核桃 .

椰子水果酱——不加葡萄干和山核桃。

[təʊst] ¼ [kʌp] [fleɪkt] ['kəʊkənʌt] ; ['sprɪŋk(ə)l]['əʊvə(r)][ðə; ðɪ][fruːt] [sɔːs] .
Toast ¼ cup flaked coconut ; sprinkle over the fruit sauce .
吐司 ¼ 杯子 片状的 椰子 ; 撒 超过 这 水果 酱 .

将 1/4 杯椰丝烤至金黄，撒在水果酱上。

[əˈbaʊt] - [ˈkæləriz] [pə(r)] [ˈsɜːvɪŋ] . -
About **105** **calories** **per** **serving** **.** **12**
关于 - 卡路里 每 服务 . -

每份约含105卡路里。[12]

[ˈsɔːsɪz] [ðæt] [ˈbraɪt(ə)n] [ˈvedʒtəb(ə)lz]
SAUCES **THAT** **BRIGHTEN** **VEGETABLES**
酱汁 那 提亮 蔬菜

让蔬菜更美味的酱汁

[ˈresəpi] [fɔː(r); fə(r)][sɪks] [sˈɜːvɪŋz] [haʊ] [tuː; tə] [sɜːv]
Recipe **for** **6** **servings** **How** **to** **serve**
食谱 为了 6 份量 如何 到 服务

6人份食谱 如何食用

[ˌtʃaɪˈniːz] — [melt] [θriː] [ˈteɪbəlˌspuːnz] [ˈbʌtə(r)][ɔː(r)][ˌmɑːdʒəˈriːn] .
Chinese **—** **Melt** **3** **tablespoons** **butter** **or** **margarine** **.**
中国人 — 熔化 3 汤匙 黄油 或者 人造黄油 .

中式做法——融化3汤匙黄油或人造黄油。

[mɪks] [wɪð] [kʊkt] [dreɪnd] [ˈkæbɪdʒ] , [ˈbrɒkəli] , [əˈspærəgəs] , [ɔː(r)] [griːn] [biːnz] .
Mix **with** **cooked** **drained** **cabbage** **,** **broccoli** **,** **asparagus** **,** **or** **green** **beans** **.**
混合 和 煮熟 排水 卷心菜 , 西兰花 , 芦笋 , 或者 绿色的 豆子 .

与煮熟沥干的卷心菜、西兰花、芦笋或四季豆混合。

[stɜː(r)][ɪn][fɔːr] [ˈtiːspuːn] [sɔɪ] [sɔːs] , ¼ [ˈtiːspuːn] [ˈʌnjən][sɔːlt] , [ænd; ənd] ⅛ [ˈtiːspuːn] [waɪt]
Stir **in** **4** **teaspoons** **soy** **sauce** **,** **¼** **teaspoon** **onion** **salt** **,** **and** **⅛** **teaspoon** **white**
搅拌 在 4 茶匙 大豆 酱 , ¼ 茶匙 洋葱 盐 , 和 ⅛ 茶匙 白色的
[ˈpepə(r)] .
pepper **.**
胡椒 .

加入 4 茶匙酱油、¼ 茶匙洋葱盐和 ⅛ 茶匙白胡椒粉。

[hiːt] .
Heat **.**
热 .

热。

[ˌeɪ diː ˈdiː] ¼ [kʌp] [ˈslivə] , [ˈtəʊstɪd] [ˈɑːməndz] .
Add **¼** **cup** **slivered** **,** **toasted** **almonds** **.**
添加 ¼ 杯子 切片 , 烤过的 杏仁 .

加入 1/4 杯烤杏仁片。

[ˈsaʊə(r)] [kriːm] — [mɪks] ⅔ [kʌp][ˈsaʊə(r)] [kriːm] , ¼ [ˈtiːspuːn] [ˈgreɪtɪd] [ˈʌnjən] , ½ [ˈtiːspuːn] [sɔːlt] ,
Sour **cream** **—** **Mix** **⅔** **cup** **sour** **cream** **,** **¼** **teaspoon** **grated** **onion** **,** **½** **teaspoon** **salt** **,**
酸的 奶油 — 混合 ⅔ 杯子 酸的 奶油 , ¼ 茶匙 磨碎的 洋葱 , ½ 茶匙 盐 ,

酸奶油——将 ⅔ 杯酸奶油、¼ 茶匙磨碎的洋葱、½ 茶匙盐混合，

[ænd; ənd] ⅛ [ˈtiːspuːn] [waɪt] [ˈpepə(r)] .
and **⅛** **teaspoon** **white** **pepper** **.**
和 ⅛ 茶匙 白色的 胡椒 .

以及⅛茶匙白胡椒粉。

[sɜːv] [ˈəʊvə(r)][hɒt] [beɪkt] [pəˈteɪtəʊz] , [əˈspærəgəs] [spiə] , [slaɪst] [ˈkjuːkʌmbəz] , [ɔː(r)] [biːt] [ˈsæləd] .
Serve **over** **hot** **baked** **potatoes** **,** **asparagus** **spears** **,** **sliced** **cucumbers** **,** **or** **beet** **salad** **.**
服务 超过 热的 烘焙 土豆 , 芦笋 长矛 , 切片 黄瓜 , 或者 甜菜 沙拉 .

可搭配热烤土豆、芦笋、黄瓜片或甜菜沙拉食用。

[ɪf] [dɪˈzaɪəd] , [ˌeɪ diː ˈdiː][wʌn] [ˈtiːspuːn] [ˈhɔːsrædɪʃ] [ænd; ənd] ⅛ [ˈtiːspuːn] [graʊnd] [dɪl] [siːd] .
If **desired** **,** **add** **1** **teaspoon** **horseradish** **and** **⅛** **teaspoon** **ground** **dill** **seed** **.**
如果 想要的 , 添加 1 茶匙 辣根 和 ⅛ 茶匙 地面 莳萝 种子 .

如果需要，可以加入 1 茶匙辣根和 ⅛ 茶匙莳萝籽粉。

[tʃɪl] .
Chill .
寒意 .

寒意。

[stɜː(r)][ɪn] ⅓ [kʌp] [tʃɒpt] , ['təʊstɪd] ['ɑːməndz] [ɔː(r)][pɪ'kænz; pɪ'kɑːnz] .
Stir **in** **⅓** **cup** **chopped** **,** **toasted** **almonds** **or** **pecans** **.**
搅拌 在 ⅓ 杯子 切碎 , 烤过的 杏仁 或者 山核桃 .

拌入 ⅓ 杯切碎的烤杏仁或山核桃。

[swiːt] - ['saʊə(r)] — [blend] [ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['kɔːnstɑːtʃ] , [θriː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['ʃʊgə(r)] ,
Sweet **-** **sour** **—** **Blend** **2** **tablespoons** **cornstarch** **,** **3** **tablespoons** **sugar** **,**
甜的 - 酸的 — 混合 2 汤匙 玉米淀粉 , 3 汤匙 糖 ,

酸甜口味——将2汤匙玉米淀粉、3汤匙糖混合，

[ænd; ənd] ½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]['ɪntuː][wʌn] ['teɪblspuːn] ['meltɪd] ['bʌtə(r)][ɔː(r)][ˌmɑːdʒə'riːn] .
and **½** **teaspoon** **salt** **into** **1** **tablespoon** **melted** **butter** **or** **margarine** **.**
和 ½ 茶匙 盐 进入 1 汤匙 融化 黄油 或者 人造黄油 .

将 ½ 茶匙盐加入 1 汤匙融化的黄油或人造黄油中。

[kəm'baɪn] [wɪð] [kʊkt] [dreɪnd] ['ʌnjənz] , [biːts] , [ɔː(r)] ['kæbɪdʒ] .
Combine **with** **cooked** **drained** **onions** **,** **beets** **,** **or** **cabbage** **.**
结合 和 煮熟 排水 洋葱 , 甜菜 , 或者 卷心菜 .

与煮熟沥干的洋葱、甜菜根或卷心菜混合。

['grædʒuəli] [stɜː(r)][ɪn][wʌn][kʌp]['vedʒtəb(ə)l] ['kʊkɪŋ] ['lɪkwɪd][ænd; ənd]['wɔːtə(r)] .
Gradually **stir** **in** **1** **cup** **vegetable** **cooking** **liquid** **and** **water** **.**
逐步地 搅拌 在 1 杯子 蔬菜 烹饪 液体 和 水 .

慢慢倒入1杯蔬菜汁和水，边倒边搅拌。

[kʊk] , ['stɜːrɪŋ] ['kɒnstəntli] , [ʌn'tɪl] ['θɪkənd] [ænd; ənd][klɪə(r)] .
Cook **,** **stirring** **constantly** **,** **until** **thickened** **and** **clear** **.**
厨师 , 搅拌 不断地 , 直到 增稠 和 清除 .

不断搅拌烹煮，直至汤汁浓稠透明。

[blend] [ɪn][θriː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['lemən] [dʒuːs][ɔː(r)]['vɪnɪgə(r)] .
Blend **in** **3** **tablespoons** **lemon** **juice** **or** **vinegar** **.**
混合 在 3 汤匙 柠檬 汁 或者 醋 .

加入3汤匙柠檬汁或醋。

[hiːt] [wɪð] ['vedʒtəb(ə)l] .
Heat **with** **vegetable** **.**
热 和 蔬菜 .

用蔬菜加热。

['sprɪŋk(ə)l] [wɪð] ⅓ [kʌp] [tʃɒpt] ['ɑːməndz] , ['ɪŋglɪʃ] ['wɔːlnʌts] , [ɔː(r)][pɪ'kænz; pɪ'kɑːnz] .
Sprinkle **with** **⅓** **cup** **chopped** **almonds** **,** **English** **walnuts** **,** **or** **pecans** **.**
撒 和 ⅓ 杯子 切碎 杏仁 , 英语 核桃 , 或者 山核桃 .

撒上 ⅓ 杯切碎的杏仁、核桃或山核桃。

['lemən] — [blend] [ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['flaʊə(r)] , ½ ['tiːspuːn] [sɔːlt] ,
Lemon **—** **Blend** **2** **tablespoons** **flour** **,** **½** **teaspoon** **salt** **,**
柠檬 — 混合 2 汤匙 面粉 , ½ 茶匙 盐 ,

柠檬——混合2汤匙面粉，½茶匙盐，

[ænd; ənd] ⅛ ['tiːspuːn] ['ʌnjən] [sɔːlt]['ɪntuː][ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['meltɪd] ['bʌtə(r)][ɔː(r)][ˌmɑːdʒə'riːn] .
and **⅛** **teaspoon** **onion** **salt** **into** **2** **tablespoons** **melted** **butter** **or** **margarine** **.**
和 ⅛ 茶匙 洋葱 盐 进入 2 汤匙 融化 黄油 或者 人造黄油 .

将 ⅛ 茶匙洋葱盐加入 2 汤匙融化的黄油或人造黄油中。

[sɜːv] ['əʊvə(r)] [kʊkt] [dreɪnd] ['kɒliflaʊə(r)] , ['brɒkəli] , [ə'spærəgəs] , [ɔː(r)][pə'teɪtəʊz] .
Serve **over** **cooked** **drained** **cauliflower** **,** **broccoli** **,** **asparagus** **,** **or** **potatoes** **.**
服务 超过 煮熟 排水 菜花 , 西兰花 , 芦笋 , 或者 土豆 .

可搭配煮熟沥干的花椰菜、西兰花、芦笋或土豆食用。

['grædʒuəli] [stɜː(r)] [ɪn] [wʌn] [kʌp] [mɪlk] .

Gradually	stir	in	1	cup	milk	.
逐步地	搅拌	在	1	杯子	牛奶	.

慢慢倒入1杯牛奶，边倒边搅拌。

[kʊk] , ['stɜːrɪŋ] ['kɒnstəntli] , [ʌn'tɪl] ['θɪkənd] .

Cook	,	stirring	constantly	,	until	thickened	.
厨师	,	搅拌	不断地	,	直到	增稠	.

不断搅拌，煮至浓稠。

[rɪ'muːv] [frɒm; frəm] [hiːt] .

Remove	from	heat	.
消除	从	热	.

离火。

[blend] [ɪn] [ˌtuː'tuː] ['tiːspuːn] ['lemən] [dʒuːs] [ænd; ənd] [ə; eɪ] [fjuː] [drɒps] [ɒv; əv] ['jeləʊ] [fuːd] ['kʌlərɪŋ] .

Blend	in	2	teaspoons	lemon	juice	and	a	few	drops	of	yellow	food	coloring	.
混合	在	2	茶匙	柠檬	汁	和	一个	很少	滴	的	黄色的	食物	染色	.

加入2茶匙柠檬汁和几滴黄色食用色素。

[ˌeɪ diː 'diː] ⅓ [kʌp] ['təʊstɪd] ['ɑːməndz] , ['kæʃuːz] , ['ɪŋglɪʃ] ['wɔːlnʌts] , [ɔː(r)] [pɪ'kænz; pɪ'kɑːnz] . -

Add	⅓	cup	toasted	almonds	,	cashews	,	English	walnuts	,	or	pecans	.	13
添加	⅓	杯子	烤过的	杏仁	,	腰果	,	英语	核桃	,	或者	山核桃	.	-

加入 ⅓ 杯烤杏仁、腰果、核桃或山核桃。13

['ʌðə(r)] [nʌt] ['feɪvərɪts]

Other	Nut	Favorites
其他	坚果	收藏夹

其他坚果爱好者

['nɪpi] [tʃiːz] - [nʌt] [dɪp]

Nippy	cheese	-	nut	dip
尼皮	奶酪	-	坚果	蘸

清爽的奶酪坚果蘸酱

[ə'baʊt] [wʌn] [kʌp]

About	1	cup
关于	1	杯子

约1杯

[kriːm] [tʃiːz] , ['sɔfənd] [ˌtuː'tuː] ['pækɪdʒɪz] , [θriː] ['aʊnsɪz] [iːtʃ]

Cream	cheese	,	softened	2	packages	,	3	ounces	each
奶油	奶酪	,	软化	2	包裹	,	3	盎司	每个

软化的奶油奶酪，2 包，每包 3 盎司

[ˌmeɪə'neɪz] ¼ [kʌp]

Mayonnaise	¼	cup
蛋黄酱	¼	杯子

蛋黄酱 ¼ 杯

['ʌnjən] [sɔːlt] ¼ ['tiːspuːn]

Onion	salt	¼	teaspoon
洋葱	盐	¼	茶匙

洋葱盐 ¼ 茶匙

['hɪkəri] [sɔːlt] ¼ ['tiːspuːn]

Hickory	salt	¼	teaspoon
山核桃	盐	¼	茶匙

山核桃盐 ¼ 茶匙

['gɑːlɪk] [sɔːlt] [fjuː] [greɪnz]

Garlic	salt	Few	grains
蒜	盐	很少	谷物

蒜盐 少许

[nʌts] ([pɪˈkænz; pɪˈkɑːnz] , [ˈtəʊstɪd] [ˈɑːməndz] , [ˈkæʃuːz] , [ɔː(r)] [ˈrəʊstɪd] [ˈpiːnʌts]) , [ˈfaɪnli] [tʃɒpt] ½ [kʌp]

Nuts	(	pecans	,	toasted	almonds	,	cashews	,	or	roasted	peanuts	)	,	finely	chopped	½	cup
坚果	(	山核桃	,	烤过的	杏仁	,	腰果	,	或者	烤	花生	)	,	精细地	切碎	½	杯子

坚果（山核桃、烤杏仁、腰果或烤花生），切碎 ½ 杯

[blend] [kriːm] [tʃiːz] [wɪð] [ˌmeɪəˈneɪz] [ænd; ənd] [ˈsiːzniŋz] .

Blend	cream	cheese	with	mayonnaise	and	seasonings	.
混合	奶油	奶酪	和	蛋黄酱	和	调味料	.

将奶油奶酪、蛋黄酱和调味料混合。

[stɜː(r)][ɪn] [nʌts] .

Stir	in	nuts	.
搅拌	在	坚果	.

拌入坚果。

[nəʊt] : [sɜːv] [wɪð] [tʃɪps] [ɔː(r)] [ˈkrækəz] .

Note	:	Serve	with	chips	or	crackers	.
笔记	:	服务	和	芯片	或者	饼干	.

注：可搭配薯片或饼干食用。

['kæləriz] [pə(r)] ['teɪblspuːn] : [ə'baʊt] - [wɪð] [pɪˈkænz; pɪˈkɑːnz][ɔː(r)] ['kæʃuːz] ; - [wɪð] ['ɑːməndz][ɔː(r)] ['piːnʌts] .

Calories	per	tablespoon	:	About	90	with	pecans	or	cashews	;	95	with	almonds	or	peanuts	.
卡路里	每	汤匙	:	关于	-	和	山核桃	或者	腰果	;	-	和	杏仁	或者	花生	.

每汤匙热量：加入山核桃或腰果约 90 卡路里；加入杏仁或花生约 95 卡路里。

['ʃʊgə(r)] - [ænd; ənd] - [spaɪs] [nʌts]

Sugar	-	and	-	spice	nuts
糖	-	和	-	香料	坚果

糖和香料坚果

[ə'baʊt] [fɔːr] [kʌps]

About	4	cups
关于	4	杯子

大约4杯

['bʌtə(r)] [ɔː(r)][ˌmɑːdʒə'riːn] , ['meltɪd] [wʌn] ['teɪblspuːn]

Butter	or	margarine	,	melted	1	tablespoon
黄油	或者	人造黄油	,	融化	1	汤匙

融化的黄油或人造黄油 1 汤匙

[eg] [waɪt] , ['slaɪtli] ['biːt(ə)n] [wʌn]

Egg	white	,	slightly	beaten	1
蛋	白色的	,	轻微地	被打败	1

蛋清，略微打散 1

[ʌn'rəustid] ['ɑːməndz] , ['ɪŋglɪʃ] ['wɔːlnʌts] , [ænd; ənd] / [ɔː(r)][pɪˈkænz; pɪˈkɑːnz][ˌtuːˈtuː] [kʌps]

Unroasted	almonds	,	English	walnuts	,	and	/	or	pecans	2	cups
未烘焙的	杏仁	,	英语	核桃	,	和	/	或者	山核桃	2	杯子

未烘焙的杏仁、英国核桃和/或山核桃 2 杯

['ʃʊgə(r)][wʌn][kʌp]

Sugar	1	cup
糖	1	杯子

糖 1 杯

[sɔːlt] ½ ['tiːspuːn]
Salt ½ teaspoon
盐 ½ 茶匙

盐 ½ 茶匙

['sɪnəmən] 1½ ['tiːspuːn]
Cinnamon 1½ teaspoons
肉桂 1½ 茶匙

肉桂粉 1½ 茶匙

['nʌtmeg] ¾ ['tiːspuːn]
Nutmeg ¾ teaspoon
肉豆蔻 ¾ 茶匙

肉豆蔻 ¾ 茶匙

['ɔːlspaɪs] ¾ ['tiːspuːn]
Allspice ¾ teaspoon
多香果 ¾ 茶匙

多香果粉 ¾ 茶匙

[ˌpriːˈhiːt] ['ʌv(ə)n][tuː; tə] 300° [ef] . ([sləʊ]) .
Preheat oven to 300° F . (slow) .
预热 烤箱 到 300° F . (慢的) .

将烤箱预热至 300°F（慢速）。

['sləʊli] [stɜː(r)] ['meltɪd] [fæt]['ɪntuː]['biːt(ə)n] [eg] [waɪt] .
Slowly stir melted fat into beaten egg white .
缓慢地 搅拌 融化 胖的 进入 被打败 蛋 白色的 .

将融化的油脂慢慢搅拌到打发的蛋白中。

[stɜː(r)][ɪn] [nʌts] .
Stir in nuts .
搅拌 在 坚果 .

拌入坚果。

[mɪks]['ʃʊgə(r)][ænd; ənd][sˈpaɪsɪz] .
Mix sugar and spices .
混合 糖 和 香料 .

将糖和香料混合。

[spred] [əˈbaʊt][wʌn] [fɔːθ] [ɒv; əv][ðə; ðiː]['ʃʊgə(r)]['mɪkstʃə(r)][ɪn][ə; eɪ] - - [baɪ] - - [ɪntʃ] ['ʃæləʊ] ['beɪkɪŋ]
Spread about one fourth of the sugar mixture in a 10 - by 15 - inch shallow baking
传播 关于 一 第四 的 这 糖 混合物 在 一个 - - 经过 - - 英寸 浅的 烘烤
[pæn] .
pan .
平底锅 .

将约四分之一的糖混合物铺在 10 英寸 x 15 英寸的浅烤盘中。

[kəʊt] [ə; eɪ] [fjuː] [nʌts] [æt; ət][ə; eɪ] [taɪm] [ɪn] [rɪˈmeɪnɪŋ] ['ʃʊgə(r)]['mɪkstʃə(r)] , [ænd; ənd] [əˈreɪndʒ] [ɪn][ðə; ðiː]
Coat a few nuts at a time in remaining sugar mixture , and arrange in the
外套 一个 很少 坚果 在 一个 时间 在 其余的 糖 混合物 , 和 安排 在 这
[pæn] .
pan .
平底锅 .

将剩余的糖混合物分批裹上几颗坚果，然后放入平底锅中。

['sprɪŋk(ə)l] [rest] [ɒv; əv]['ʃʊgə(r)]['mɪkstʃə(r)]['əʊvə(r)] [nʌts] .
Sprinkle rest of sugar mixture over nuts .
撒 休息 的 糖 混合物 超过 坚果 .

将剩余的糖浆撒在坚果上。

[beɪk] - [tuː; tə] - ['mɪnɪts] , [ɔː(r)][ʌn'tɪl] [nʌts] [ɑː(r); ə(r)] ['laɪtli] [braʊn] .

Bake	**15**	**to**	**20**	**minutes**	**,**	**or**	**until**	**nuts**	**are**	**lightly**	**browned**	**.**
烤	-	到	-	分钟	,	或者	直到	坚果	是	轻轻	棕色	.

烘烤 15 至 20 分钟，或直至坚果呈浅棕色。

[rɪ'muːv] [nʌts] [frɒm; frəm]['ʌv(ə)n] ; [stɜː(r)]['dʒentli][tuː; tə] ['seprət] [nʌts] .

Remove	**nuts**	**from**	**oven**	**;**	**stir**	**gently**	**to**	**separate**	**nuts**	**.**
消除	坚果	从	烤箱	;	搅拌	轻轻地	到	分离	坚果	.

从烤箱中取出坚果；轻轻搅拌使坚果散开。

[kuːl] .

Cool	**.**
凉爽的	.

凉爽的。

[stɔː(r)][ɪn] ['taɪtli] [kləʊzd] [kən'teɪnə(r)] .

Store	**in**	**tightly**	**closed**	**container**	**.**
店铺	在	紧紧	关闭	容器	.

请置于密封容器中保存。

['kæləriz] [pə(r)] ['teɪblspuːn] : [ə'baʊt] - .

Calories	**per**	**tablespoon**	**:**	**About**	**35**	**.**
卡路里	每	汤匙	:	关于	-	.

每汤匙热量：约 35 卡路里。

['kɒkteɪl] [nʌts]

Cocktail	**nuts**
鸡尾酒	坚果

鸡尾酒坚果

[ə'baʊt] 3½ [kʌps]

About	**3½**	**cups**
关于	3½	杯子

约3.5杯

['bʌtə(r)][ɔː(r)][ˌmɑːdʒə'riːn][ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz]

Butter	**or**	**margarine**	**2**	**tablespoons**
黄油	或者	人造黄油	2	汤匙

黄油或人造黄油 2 汤匙

['sɔːltɪd] [mɪkst] [nʌts] [wɪð] ['piːnʌts] [wʌn] [paʊnd]

Salted	**mixed**	**nuts**	**with**	**peanuts**	**1**	**pound**
咸的	混合	坚果	和	花生	1	磅

咸味混合坚果（含花生）1磅

['ʌnjən] [ɔː(r)] ['hɪkəri] [sɔːlt][wʌn] ['tiːspuːn]

Onion	**or**	**hickory**	**salt**	**1**	**teaspoon**
洋葱	或者	山胡桃木	盐	1	茶匙

洋葱盐或山核桃盐 1 茶匙

[pə'priːkə; 'pæprɪkə] ½ ['tiːspuːn]

Paprika	**½**	**teaspoon**
辣椒	½	茶匙

辣椒粉 ½ 茶匙

[ˌpriː'hiːt] ['ʌv(ə)n][tuː; tə] 300° [ef] . ([sləʊ]) .

Preheat	**oven**	**to**	**300°**	**F**	**.**	**(**	**slow**	**)**	**.**
预热	烤箱	到	300°	F	.	(	慢的	)	.

将烤箱预热至 300°F（慢速）。

[melt][fæt][ɪn][ə; eɪ] ['ʃæləʊ] ['beɪkɪŋ] [pæn][ɪn][ðə; ðɪ]['ʌv(ə)n] .

Melt	**fat**	**in**	**a**	**shallow**	**baking**	**pan**	**in**	**the**	**oven**	**.**
熔化	胖的	在	一个	浅的	烘烤	平底锅	在	这	烤箱	.

在烤箱中用浅烤盘融化油脂。

[rɪ'muːv] [pæn][frɒm; frəm]['ʌv(ə)n][ænd; ənd][stɜː(r)] [nʌts] ['ɪntuː][fæt] .

Remove	**pan**	**from**	**oven**	**and**	**stir**	**nuts**	**into**	**fat**	**.**
消除	平底锅	从	烤箱	和	搅拌	坚果	进入	胖的	.

将平底锅从烤箱中取出，把坚果拌入油脂中。

['sprɪŋk(ə)l] [wɪð] ['siːzniŋz] .

Sprinkle	**with**	**seasonings**	**.**
撒	和	调味料	.

撒上调味料。

[beɪk] - [tuː; tə] - ['mɪnɪts] [ɔː(r)][ʌn'tɪl] [nʌts] [ɑː(r); ə(r)] ['hiːtɪd] [θruː] , ['stɜːrɪŋ] [ə'keɪʒnəli] .

Bake	**15**	**to**	**20**	**minutes**	**or**	**until**	**nuts**	**are**	**heated**	**through**	**,**	**stirring**	**occasionally**	**.**
烤	-	到	-	分钟	或者	直到	坚果	是	加热	通过	,	搅拌	偶尔	.

烘烤 15 至 20 分钟，或直至坚果完全加热，期间偶尔搅拌。

[kuːl] .

Cool	**.**
凉爽的	.

凉爽的。

[stɔː(r)][ɪn] ['taɪtli] [kləʊzd] [kən'teɪnə(r)] .

Store	**in**	**tightly**	**closed**	**container**	**.**
店铺	在	紧紧	关闭	容器	.

请置于密封容器中保存。

['kæləriz] [pə(r)] ['teɪblspuːn] : [ə'baʊt] - . -

Calories	**per**	**tablespoon**	**:**	**About**	**55**	**.**	**14**
卡路里	每	汤匙	:	关于	-	.	-

每汤匙热量：约 55.14 卡路里

[fɔː(r); fə(r)]['ekstrə]['fleɪvə(r)] , [ˌeɪ diː 'diː] [nʌts]

For	**Extra**	**Flavor**	**,**	**Add**	**Nuts**
为了	额外的	味道	,	添加	坚果

为了增加风味，可以加入坚果。

[ˌaɪ 'tiː] [teɪks] ['əʊnli][ə; eɪ]['lɪt(ə)l][ɪˌmædʒɪ'neɪʃ(ə)n][tuː; tə] [meɪk] “ ['kʌmpəni] [feə(r)] ” [ɒv; əv][pleɪn] [fuːd] .

It	**takes**	**only**	**a**	**little**	**imagination**	**to**	**make**	**“**	**company**	**fare**	**”**	**of**	**plain**	**food**	**.**
它	需要	仅有的	一个	小的	想像力	到	制作	“	公司	票价	”	的	清楚的	食物	.

只需发挥一点想象力，就能把普通的食物变成“招待客人的佳肴”。

['speʃ(ə)l] ['resəpɪz][ɑː(r); ə(r)][nɒt] ['ɔːlweɪz] ['niːdɪd] .

Special	**recipes**	**are**	**not**	**always**	**needed**	**.**
特别的	食谱	是	不是	总是	需要	.

并非总是需要特殊的食谱。

['meni] [ɒv; əv][jɔː(r); jə(r)] ['feɪvərɪt] [fuːdz] [ɑː(r); ə(r)][mɔː(r)] [dɪ'lɪʃəs] [wen] [juː; jʊ][ˌeɪ diː 'diː] [nʌts] .

Many	**of**	**your**	**favorite**	**foods**	**are**	**more**	**delicious**	**when**	**you**	**add**	**nuts**	**.**
许多	的	你的	最喜欢的	食物	是	更多的	可口的	什么时候	你	添加	坚果	.

许多你喜爱的食物，加入坚果后会更加美味。

[stɑːt] [wɪð] [ðiːz] [sə'dʒestʃənz] :

Start	**with**	**these**	**suggestions**	**:**
开始	和	这些	建议	:

首先可以参考以下建议：

• [sɜːv] ['saʊə(r)] [kriːm] [wɪð] [nʌts] [ɒn] [miːt] [ɔː(r)] [beɪkt] [pə'teɪtəʊz] .

•	**Serve**	**sour**	**cream**	**with**	**nuts**	**on**	**meat**	**or**	**baked**	**potatoes**	**.**
•	服务	酸的	奶油	和	坚果	在	肉	或者	烘焙	土豆	.

· 将酸奶油和坚果搭配肉类或烤土豆一起食用。

• [fɔː(r); fə(r)] ['wɔfəlz] , ['bɪskɪts] , [ɔː(r)] ['mʌfɪn] , [stɜː(r)] [nʌts] ['ɪntuː] ['blendɪd] [draɪ] [ɪn'griːdiənts] [bɪ'fɔː(r)]
• **For** **waffles** , **biscuits** , **or** **muffins** , **stir** **nuts** **into** **blended** **dry** **ingredients** **before**
• 为了 华夫饼 ， 饼干 ， 或者 松饼 ， 搅拌 坚果 进入 混合 干燥 原料 前
['ædɪŋ] ['lɪkwɪd] .
adding **liquid** .
添加 液体 .

· 制作华夫饼、饼干或松饼时，先将坚果拌入混合好的干料中，然后再加入液体。

• [mɪks] ['hʌni] [ɔː(r)][krɪsp]['bɪts][ɒv; əv]['beɪkən] [wɪð] ['piːnʌt] ['bʌtə(r)][fɔː(r); fə(r)][ə; eɪ] ['sænwɪtʃ] ['fɪlɪŋ] ;
• **Mix** **honey** **or** **crisp** **bits** **of** **bacon** **with** **peanut** **butter** **for** **a** **sandwich** **filling** **;**
• 混合 蜂蜜 或者 脆 比特 的 熏肉 和 花生 黄油 为了 一个 三明治 填充 ;

· 将蜂蜜或脆培根碎与花生酱混合，制成三明治馅料；

[ɔː(r)][juːz] ['piːnʌt] ['bʌtə(r)][ænd; ənd] [tʃiːz] ['slaɪsɪz][fɔː(r); fə(r)][ə; eɪ] [grɪld] ['sænwɪtʃ] ['fɪlɪŋ] .
or **use** **peanut** **butter** **and** **cheese** **slices** **for** **a** **grilled** **sandwich** **filling** **.**
或者 使用 花生 黄油 和 奶酪 切片 为了 一个 烤 三明治 填充 .

或者用花生酱和奶酪片做成烤三明治的馅料。

• [ˌeɪ diː 'diː] [nʌts] [tuː; tə] [miːt] , ['pəʊltri] , [ɔː(r)] ['siːfuːd] ['sælədz] .
• **Add** **nuts** **to** **meat** , **poultry** , **or** **seafood** **salads** **.**
• 添加 坚果 到 肉 ， 家禽 ， 或者 海鲜 沙拉 .

· 在肉类、家禽或海鲜沙拉中加入坚果。

• [traɪ] ['slivə] [ɔː(r)] [slaɪst] [nʌts] [ɪn] [tɒst] ['vedʒtəb(ə)l]['sælədz] .
• **Try** **slivered** **or** **sliced** **nuts** **in** **tossed** **vegetable** **salads** **.**
• 尝试 切片 或者 切片 坚果 在 抛掷 蔬菜 沙拉 .

· 可以在拌蔬菜沙拉中加入切碎或片状的坚果。

• [mɪks]['kəʊkənʌt] [wɪð] [fuːd] ['kʌlərɪŋ] [fɔː(r); fə(r)] ['gɑːnɪʃ] .
• **Mix** **coconut** **with** **food** **coloring** **for** **garnish** **.**
• 混合 椰子 和 食物 染色 为了 装饰 .

· 将椰丝与食用色素混合，用作装饰。

• [rəʊl][aɪs] [kriːm] [bɔːlz] [ɪn] ['tɪntɪd] [ɔː(r)] ['təʊstɪd] ['kəʊkənʌt][ɔː(r)] [tʃɒpt] [nʌts] .
• **Roll** **ice** **cream** **balls** **in** **tinted** **or** **toasted** **coconut** **or** **chopped** **nuts** **.**
• 卷 冰 奶油 球 在 有色 或者 烤过的 椰子 或者 切碎 坚果 .

· 将冰淇淋球裹上染色的或烤过的椰蓉或碎坚果。

[friːz] [bɔːlz] ['seprətli] [ʌn'tɪl] [set] .
Freeze **balls** **separately** **until** **set** **.**
冻结 球 分别地 直到 放 .

将小球分别冷冻至凝固。

• [juːz] ['təʊstɪd] ['kəʊkənʌt][ɔː(r)] ['təʊstɪd] ,
• **Use** **toasted** **coconut** **or** **toasted** **,**
• 使用 烤过的 椰子 或者 烤过的 ，

· 使用烤椰子或烤过的椰子，

[tʃɒpt] [nʌts] [æz; əz][ə; eɪ] [kwɪk] ['tɒpɪŋ] [fɔː(r); fə(r)] [kriːm] [paɪ][ɔː(r)][aɪs] [kriːm] [paɪ] .
chopped **nuts** **as** **a** **quick** **topping** **for** **cream** **pie** **or** **ice** **cream** **pie** **.**
切碎 坚果 作为 一个 快的 配料 为了 奶油 馅饼 或者 冰 奶油 馅饼 .

碎坚果可以作为奶油派或冰淇淋派的快速配料。

• ['sprɪŋk(ə)l] ['kʌpkeɪks] [wɪð] [nʌts] [bɪ'fɔː(r)] ['beɪkɪŋ] [ænd; ənd][skɪp][ðə; ðɪ] ['frɒstɪŋ] .
• **Sprinkle** **cupcakes** **with** **nuts** **before** **baking** **and** **skip** **the** **frosting** **.**
• 撒 纸杯蛋糕 和 坚果 前 烘烤 和 跳过 这 糖霜 .

· 在烘烤纸杯蛋糕之前撒上坚果碎，并且省略糖霜。

• [fɔː(r); fə(r)][ə; eɪ] [spred] [ɒn] ['krækəz] [ɔː(r)] ['seləri] ,
• **For** **a** **spread** **on** **crackers** **or** **celery** **,**
• 为了 一个 传播 在 饼干 或者 芹菜 ，

· 可以涂抹在饼干或芹菜上，

[ˌeɪ diː 'diː] ['faɪnli] [tʃɒpt] ['rəʊstɪd] ['piːnʌts] [tuː; tə] [kriːm] [tʃiːz] [ðæt] [hæz; həz] [biːn] ['blendɪd] [wɪð]

add	**finely**	**chopped**	**roasted**	**peanuts**	**to**	**cream**	**cheese**	**that**	**has**	**been**	**blended**	**with**
添加	精细地	切碎	烤	花生	到	奶油	奶酪	那	有	到过	混合	和

[ə; eɪ]['lɪt(ə)l] [mɪlk] .

a	**little**	**milk**	**.**
一个	小的	牛奶	.

将切碎的烤花生加入到用少量牛奶搅拌过的奶油奶酪中。

• [pɜːk] [ʌp][jɔː(r); jə(r)][nekst]['vedʒtəb(ə)l] ['suːfleɪ] .

•	**Perk**	**up**	**your**	**next**	**vegetable**	**souffle**	**.**
•	福利	向上	你的	下一个	蔬菜	舒芙蕾	.

· 让你的下一道蔬菜舒芙蕾更加美味。

[ˌeɪ diː 'diː] ['faɪnli] [tʃɒpt] [nʌts] [ə'lɒŋ] [wɪð] [ðə; ði]['vedʒtəb(ə)l] .

Add	**finely**	**chopped**	**nuts**	**along**	**with**	**the**	**vegetable**	**.**
添加	精细地	切碎	坚果	沿着	和	这	蔬菜	.

将切碎的坚果与蔬菜一起加入。

['ɪndeks][tuː; tə] ['resəpɪz]

INDEX	**TO**	**RECIPES**
指数	到	食谱

食谱索引

[peɪdʒ]

Page
页

页

[bredz] :

Breads	**:**
面包	:

面包:

['kəʊkənʌt] - ['ɒrɪndʒ] bread9

Coconut	**-**	**orange**	**bread9**
椰子	-	橙子	bread9

椰子橙子面包9

[fruːt] [nʌt] bread9

Fruit	**nut**	**bread9**
水果	坚果	bread9

水果坚果面包9

[nʌt] bread9

Nut	**bread9**
坚果	bread9

坚果面包9

['piːnʌt] ['bʌtə(r)] muffins8

Peanut	**butter**	**muffins8**
花生	黄油	muffins8

花生酱松饼8

[dɪ'zɜːts] :

Desserts	**:**
甜点	:

甜点:

[beɪkt] ['kəʊkənʌt][paɪ] shell10

Baked	**coconut**	**pie**	**shell10**
烘焙	椰子	馅饼	shell10

烤椰子派皮10

['kəʊkənʌt] [kri:m] pie9
Coconut **cream** **pie9**
椰子 奶油 pie9

椰子奶油派9

['kəʊkənʌt] [kri:m] pudding9
Coconut **cream** **pudding9**
椰子 奶油 pudding9

椰子奶油布丁9

['kəʊkənʌt] - [fru:t] sauce11
Coconut **-** **fruit** **sauce11**
椰子 - 水果 sauce11

椰子水果酱11

[fru:t] [ænd; ənd] [nʌt] sauce11
Fruit **and** **nut** **sauce11**
水果 和 坚果 sauce11

水果坚果酱11

[nʌt] [mə'ræŋ] shells11
Nut **meringue** **shells11**
坚果 蛋白酥皮 shells11

坚果蛋白酥皮壳11

['pi:nʌt] ['bʌtə(r)] cookies10
Peanut **butter** **cookies10**
花生 黄油 cookies10

花生酱饼干10

['pi:nʌt] [paɪ][ɔ:(r)] tarts10
Peanut **pie** **or** **tarts10**
花生 馅饼 或者 tarts10

花生派或挞10

['pi:kən] [tʃes] pie10
Pecan **chess** **pie10**
胡桃 棋 pie10

山核桃棋盘派10

['pi:kən] tarts10
Pecan **tarts10**
胡桃 tarts10

山核桃挞10

['sʌndeɪ; 'sʌndi] [nʌt] sirup11
Sundae **nut** **sirup11**
圣代 坚果 sirup11

圣代坚果糖浆11

['təʊstɪd] ['kəʊkənʌt][paɪ] shell10
Toasted **coconut** **pie** **shell10**
烤过的 椰子 馅饼 shell10

烤椰子派皮10

[meɪn] ['dɪʃɪz] :
Main **Dishes** **:**
主要的 菜肴 :

主菜:

['tʃesnʌt] stroganoff6
Chestnut **stroganoff6**
板栗 stroganoff6

栗子斯特罗加诺夫6

['tʃesnʌt] stuffing7
Chestnut **stuffing7**
板栗 stuffing7

栗子馅料7

['gʊəmeɪ] ['tʃesnʌt] sauce6
Gourmet **chestnut** **sauce6**
美食家 板栗 sauce6

美味栗子酱6

[ˌmedɪtə'reɪniən] chicken7
Mediterranean **chicken7**
地中海 chicken7

地中海鸡肉7

[ˌmedɪtə'reɪniən] tuna7
Mediterranean **tuna7**
地中海 tuna7

地中海金枪鱼7

[nʌt] stuffing6
Nut **stuffing6**
坚果 stuffing6

坚果馅料6

['ʌðə(r)] [nʌt] ['feɪvərɪts] :
Other **Nut** **Favorites** **:**
其他 坚果 收藏夹 :

其他坚果爱好者:

['kɒkteɪl] nuts13
Cocktail **nuts13**
鸡尾酒 nuts13

鸡尾酒坚果13

['nɪpi] [tʃiːz] - [nʌt] dip13
Nippy **cheese** **-** **nut** **dip13**
尼皮 奶酪 - 坚果 dip13

清爽的奶酪坚果蘸酱13

['ʃʊgə(r)] - [ænd; ənd] - [spaɪs] nuts13
Sugar **-** **and** **-** **spice** **nuts13**
糖 - 和 - 香料 nuts13

糖和香料坚果13

['sælədz] :
Salads **:**
沙拉 :

沙拉:

['tʃɪkɪn] - [nʌt] [ɪn] [tə'mɑːtəʊ] cups8
Chicken **-** **nut** **in** **tomato** **cups8**
鸡 - 坚果 在 番茄 cups8

番茄杯装鸡肉坚果8

['gəʊldən] cheese7
Golden **cheese7**
金的 cheese7

黄金奶酪7

[ʃrɪmp] - [nʌt] [ɪn] [tə'mɑːtəʊ] cups8
Shrimp **-** **nut** **in** **tomato** **cups8**
虾 - 坚果 在 番茄 cups8

番茄杯虾仁坚果8

[stʌft] date7
Stuffed **date7**
填充 date7

枣泥馅7

['wɔ:ldɔ:f] - date8
Waldorf **-** **date8**
华德福 - date8

华尔道夫-date8

['wɔ:ldɔ:f] - grape8
Waldorf **-** **grape8**
华德福 - grape8

华尔道夫-葡萄8

['sɔ:sɪz] [fɔ:(r); fə(r)]['vedʒtəb(ə)lz] :
Sauces **for** **Vegetables** **:**
酱汁 为了 蔬菜 :

蔬菜酱汁:

Chinese12
Chinese12
Chinese12

中文12

Lemon12
Lemon12
Lemon12

柠檬12

['saʊə(r)] cream12
Sour **cream12**
酸的 cream12

酸奶油12

[swi:t] - sour12
Sweet **-** **sour12**
甜的 - sour12

酸甜12

[su:ps] :
Soups **:**
汤 :

汤类:

[kri:m] [ɒv; əv] cashew8
Cream **of** **cashew8**
奶油 的 cashew8

腰果奶油8

[kri:m] [ɒv; əv] ['pi:nʌt] butter8
Cream **of** **peanut** **butter8**
奶油 的 花生 butter8

花生酱奶油8

[ju:] . [es] . ['gʌvənmənt] ['prɪntɪŋ] ['ɒfɪs] : -
U **.** **S** **.** **GOVERNMENT** **PRINTING** **OFFICE** **:** **1978**
U . S . 政府 印刷 办公室 : -

美国政府印刷局: 1978年

[əʊ] - - - -
O **-** **271** **-** **282**
哦 - - - -

O-271-282

[-] [nəʊts]
Transcriber's **Notes**
转录员的 笔记

转录者注释

['saɪləntli] [kə'rektɪd] [ə; eɪ] [fjuː] ['taipəus] .
Silently **corrected** **a** **few** **typos** **.**
默默 已更正 一个 很少 拼写错误 .

默默地改正了几处拼写错误。

[rɪ'teɪnd] [ˌpʌblɪ'keɪʃn] [ˌɪnfə'meɪʃ(ə)n] [frɒm; frəm] [ðə; ði] ['prɪntɪd] [ɪ'dɪʃ(ə)n] : [ðɪs] ['iːbuk] [ɪz] ['pʌblɪk] -
Retained **publication** **information** **from** **the** **printed** **edition** **:** **this** **eBook** **is** **public** **-**
保留 发布 信息 从 这 打印 版 : 这 电子书 是 民众 -
[də'meɪn] [ɪn] [ðə; ði] ['kʌntri] [ɒv; əv] [ˌpʌblɪ'keɪʃn] .
domain **in** **the** **country** **of** **publication** **.**
领域 在 这 国家 的 发布 .

保留了印刷版中的出版信息：本电子书在出版国属于公共领域。

[ɪn] [ðə; ði] [tekst] ['vɜːʃ(ə)nz] ['əʊnli] , [tekst] [ɪn] [ɪ'tælɪks] [ɪz] [diː'lɪmɪtɪd] [baɪ] _ [ˌʌndə'skɔːz] _ .
In **the** **text** **versions** **only** **,** **text** **in** **italics** **is** **delimited** **by** **_** **underscores** **_** **.**
在 这 文本 版本 仅有的 , 文本 在 斜体 是 分隔符 经过 _ 下划线 _ .

仅在文本版本中，斜体文本用下划线分隔。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

听书破万卷
开口如有神